



Tiga alam tidaklah tetap,
laksana awan di musim gugur.

Kelahiran dan kematian,
laksana gelaran pentas.

Kehidupan makhluk berlalu pesat,
laksana riak riam di gunung,
laksana pijar halilintar di langit.

Bodhisattwa Gautama,



TAHUKAH? ANDA

Aturan Tiga Jubah Cukup

Di Vesālī, Buddha melihat beberapa bhikkhu mulai tamak akan jubah. Buddha lalu duduk di ruang terbuka sepanjang malam untuk menguji sendiri jumlah jubah yang dibutuhkan agar tidak kedinginan. Buddha kemudian memberlakukan peraturan bahwa



TAHUKAH? ANDA

Avalokitesvara Siantar

Di Pematang Siantar, terdapat pratima Kwan Im setinggi 22,8 m yang disemayamkan di Wihara Avalokitesvara. Pratima ini dibangun dalam 3 tahun dan diresmikan 15 Nov 2005.



**Bermeditasiilah,
jangan lengah,
atau kalian akan
menyesal kelak.
Inilah anjuran kami
kepada kalian.**

- Buddha, AN 7:70



TAHUKAH? ANDA

Bhikkhu Ānanda

Bhikkhu pelayan tetap Buddha Gotama selama 25 tahun yang mendapat 5 gelar unggul dari Buddha: Bhikkhu Yang Unggul Dalam Keluasan Pengetahuan, Daya Ingat, Perilaku Baik, Keteguhan, dan Pelayanan Pribadi. Bhikkhu Ānanda menjadi pendaras bagian Dhamma



TAHUKAH? ANDA

Bhikkhu Añña Kondañña

Kondañña yang meramal dengan yakin bahwa bayi Siddhattha Gotama akan menjadi Buddha adalah salah satu dari 5 petapa yang pertama kali mendengar Dhamma Buddha. Keempat petapa lainnya adalah putra



TAHUKAH? ANDA

Bhikkhu Añña Kondañña

Kondañña yang meramal dengan yakin bahwa bayi Siddhattha Gotama akan menjadi Buddha adalah salah satu dari 5 petapa yang pertama kali mendengar Dhamma Buddha. Keempat petapa lainnya adalah putra



TAHUKAH? ANDA

Bhikkhu Bākkula

Digelari oleh Buddha sebagai Yang Unggul Dalam Kesehatan. Sewaktu bayi, ia ditelan dan ditemukan masih hidup dalam perut ikan. Setelah hidup makmur, pada usia 80 tahun, Bakkula menjadi bhikkhu. Ia menjadi Arahā dan wafat pada usia 160 tahun.



TAHUKAH? ANDA

Bhikkhu Bākkula

Digelari oleh Buddha sebagai Yang Unggul Dalam Kesehatan. Sewaktu bayi, ia ditelan dan ditemukan masih hidup dalam perut ikan. Setelah hidup makmur, pada usia 80 tahun, Bakkula menjadi bhikkhu. Ia menjadi Arahā dan wafat pada usia 160 tahun.



TAHUKAH? ANDA

Bhikkhuni Dhammananda

Kepala Wihara Songdhammakalyani, di Nakhon Pathom.

Ia memimpin 100 bhikkhuni di Thailand.

Pada tahun 2001 di Sri Lanka, ia menjadi wanita Thai pertama yang ditahbis sebagai bhikkhuni.



TAHUKAH? ANDA

Bhikkhu Rāhula

Bhikkhu Rāhula adalah putra kandung Buddha Gotama.

Setelah Buddha kembali ke Kapilavatthu,

Rāhula dijadikan samanera lalu ditahbis menjadi bhikkhu.

Buddha menggelarnya sebagai

"Bhikkhu Yang Unggul Dalam Semangat Belajar".



TAHUKAH? ANDA

Bhikkhu Rāhula

Bhikkhu Rāhula adalah putra kandung Buddha Gotama.

Setelah Buddha kembali ke Kapilavatthu,

Rāhula dijadikan samanera lalu ditahbis menjadi bhikkhu.

Buddha menggelarnya sebagai

"Bhikkhu Yang Unggul Dalam Semangat Belajar".



TAHUKAH? ANDA

Bhikkhu Sanghasena

Bhikkhu kelahiran Ladakh, lereng Himalaya yang terkenal dengan gerakan Compassion in Action.

Ia menjadi bhikkhu Theravada pada usia 20.

Pada 1986 ia mendirikan Mahabodhi International Meditation Center, membangun sekolah, panti asuhan,



TAHUKAH? ANDA

Biksu Robot

Sebuah wihara di Beijing kini memiliki Xian'er, biksu robot setinggi 60 cm yang mampu mendaras mantra, bergerak dengan perintah suara, menjawab 20 pertanyaan sederhana mengenai ajaran Buddha dan kehidupan sehari-hari yang tampil di layar sentuh di dadanya.



TAHUKAH? ANDA

Pendiri Kungfu Shaolin

Pada usia 60 tahun, Biksu Bodhidharma datang dari India ke Tiongkok dan mendirikan silsilah Zen. Ia mengenalkan seni bela diri di biara Shaolin. Ajaran dan pengaruhnya mengilhami aneka legenda



TAHUKAH? ANDA

Bodhisattwa Sanggharama

Menurut legenda, pada tahun 592, setelah wafat, Guan Yu menampakkan diri kepada Biksu Zhiyi, pendiri aliran Tiantai. Setelah menerima Dharma dari biksu ini, Guan Yu berlindung dalam Tiga Permata, lalu berikrar menjadi pelindung wihara dan Dharma.



TAHUKAH? ANDA

Buah Mangga Dalam Tipiṭaka

Buah mangga adalah salah satu jenis buah yang banyak disebutkan dalam Tipiṭaka. Buddha pernah menunjukkan mukjizat di bawah pohon mangga Kaṇḍamba.



TAHUKAH? ANDA

Buddha Daibutsu Todai-ji, Nara

Pratima Buddha perunggu terbesar di dunia,
di Aula Great Buddha, Kuil Todai-ji, Nara, Jepang,
setinggi 15 m, diameter 28 m, 500 ton.
Dikerjakan selama 3 tahun pada tahun 751 M.



TAHUKAH? ANDA

Candi Borobudur

Candi raksasa yang dibangun selama lebih dari 75 tahun dan rampung pada tahun 825. Borobudur adalah situs Warisan Budaya UNESCO no. 592 dan tercatat di Guinness Book of World Records sebagai situs arkeologi Buddhis terbesar di dunia. Candi ini terdiri dari 10 tingkat, 504 arca,



TAHUKAH? ANDA

Candi Mendut

Bagian dari Wihara Weluwana atau Hutan Bambu yang dibangun Raja Syailendra menurut Prasasti Karangtengah pada tahun 824. Ditemukan pada 1834, dipugar Brandes pada 1901, dirampungkan Van Erp pada 1908. Candi ini berpanel relief Jataka dan Pancatantra.



TAHUKAH? ANDA

Candi Pawon

Reruntuhan candi ini ditemukan oleh Wilsen pada 1853, di samping pohon kapas setinggi 30 m.

Dipugar tahun 1903 oleh Brandes dan diteorikan Wilsen sebagai tempat perhentian untuk persiapan ziarah ke Borobudur, atau penyimpanan abu kremasi rakyat.

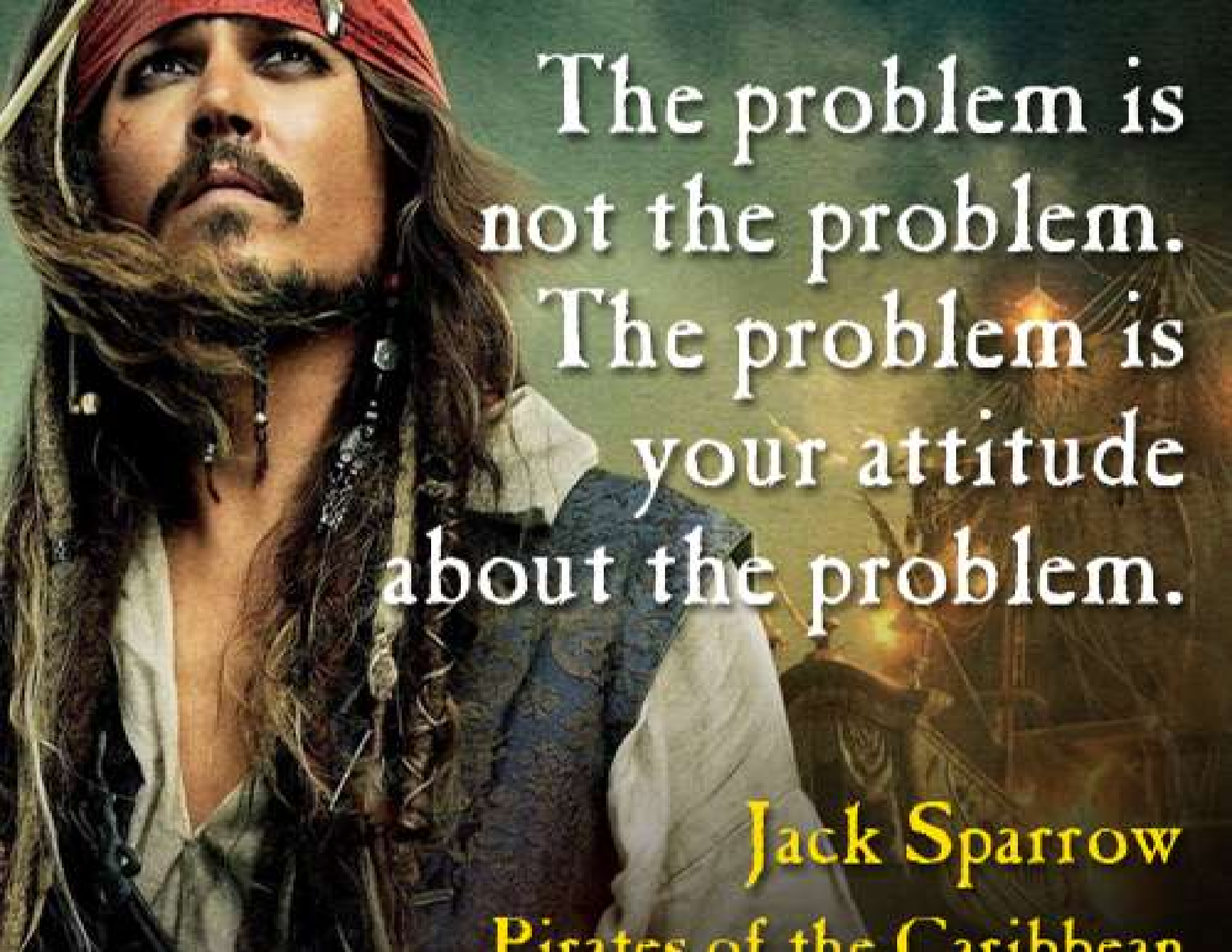
punya lebih, ini bagus!

Namun lebih bagus lagi
jika kita bisa menjadikan
memberi sebagai
TUJUAN HIDUP!

**Dare to live,
Dare to give.**

Haradaka Vijānanda





The problem is
not the problem.
The problem is
your attitude
about the problem.

Jack Sparrow
Pirates of the Caribbean



Always let
your conscience
be your guide.

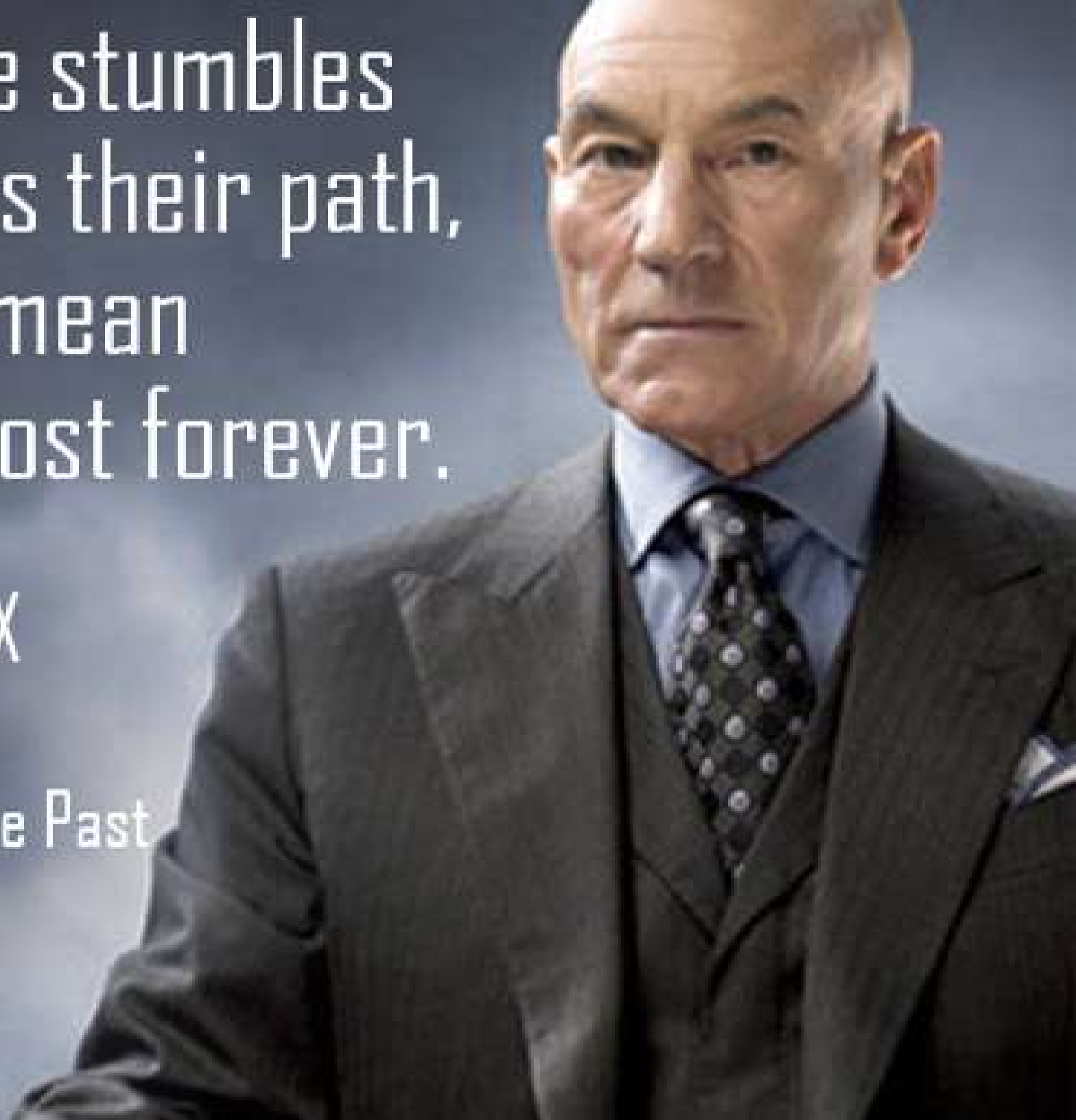
Pinocchio
Pinocchio

someone stumbles
and loses their path,
doesn't mean
they're lost forever.

Professor X

X-Men:

Days of Future Past



to let go of everything
you fear to lose.

Yoda

The Empires Strikes Back



**a box of chocolates.
You never know
what you're gonna get.**

**Forrest Gump
Forrest Gump**



But you can either run from it,
or learn from it.

Rafiki

Lion King



**With great power
comes great
responsibility.**

**Uncle Ben
Spiderman**



You cannot
live your life
to always
please others.
The choice
must be yours.

White Queen
Alice in Wonderland



right now
that makes
a difference.

Struecker

Black Hawk Down



always changing,
always flowing.

But people,
I guess,
can't live like that.

Pocahontas

Pocahontas



So that we can learn
to pick ourselves up.

Alfred Pennyworth
Batman Begins



pay attention.
Pay attention to everything,
everything you see.

Loris Harrow
City of Ember



To give and not expect
anything in return,
that is what lies
at the heart of love.


Lord Arthur Goring
An Ideal Husband



Hakuna Matata!
No Worries!

Pumba
The Lion King





that you need
to be afraid of,
but it's never
having lived
in the first place.

Britt Reid
The Green Hornet



**Never judge things
by their appearances.**

Mary Poppins

Mary Poppins

Life moves pretty fast.
If you don't stop
and look around
once in a while,
you could miss it.

Ferris

Ferris Bueller's Day Off



A still from the animated film 'The Lion King' showing Mufasa, the king of the Pride Lands, standing on a rocky outcrop. He is a large, golden-brown lion with a thick, reddish-brown mane. He is looking off to the left with a serious expression. The background is a bright, hazy sky with soft clouds, suggesting a sunrise or sunset. The foreground shows the dark, textured surface of the rock he is standing on.

**I'm only brave
when I have to be.
Being brave doesn't mean
you go looking for trouble.**

**Mufasa
The Lion King**

**Life doesn't
give us purpose.
We give life purpose.**

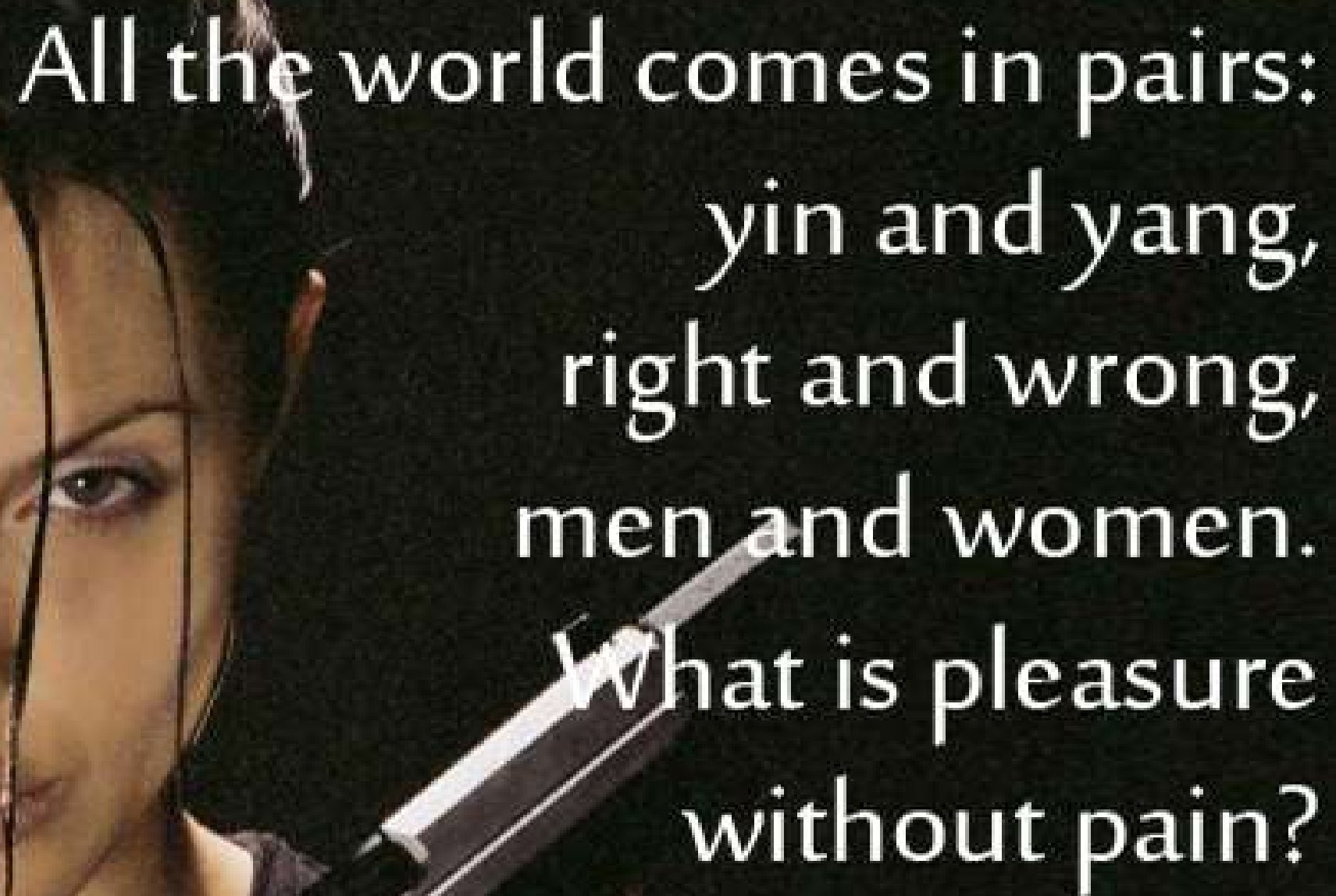
**Bartholomew Allen
The Flash**





Deeds will not be less valiant
because they are unpraised.

Aragorn

A close-up photograph of Lara Croft, the character from the Tomb Raider franchise. She is looking directly at the camera with a serious expression. She has dark hair and is wearing a dark top. She is holding a black handgun in her right hand, which is positioned in the lower right foreground. The background is dark and out of focus.

All the world comes in pairs:
yin and yang,
right and wrong,
men and women.
What is pleasure
without pain?

Lara Croft
Tomb Raider:

THE GREAT ESCAPE

about life is
its unpredictability.

Remy
Ratatouille



A close-up shot of Dr. Octopus from the movie Spider-Man 2. He is wearing a dark suit and has his four mechanical tentacles visible. One tentacle is holding a small, glowing red object. The background is dark and out of focus.

Intelligence is a privilege,
and it needs to be used
for the greater good.

Dr. Octopus
Spiderman 2

we must remain
true to ourselves.

Spartacus
Spartacus



A young girl with blonde hair and bangs is shown from the chest up, looking back over her right shoulder towards the camera. She has a neutral, slightly somber expression. She is wearing a white tank top with a faint floral pattern. The background is a plain, light-colored wall with a vertical shadow or crease on the right side.

Every story has an end,
but in life every ending,
is just a new beginning.

Rav



You control your destiny.
You don't need magic
to do it.
And there are
no magical shortcuts
to solving your problems.

Merida

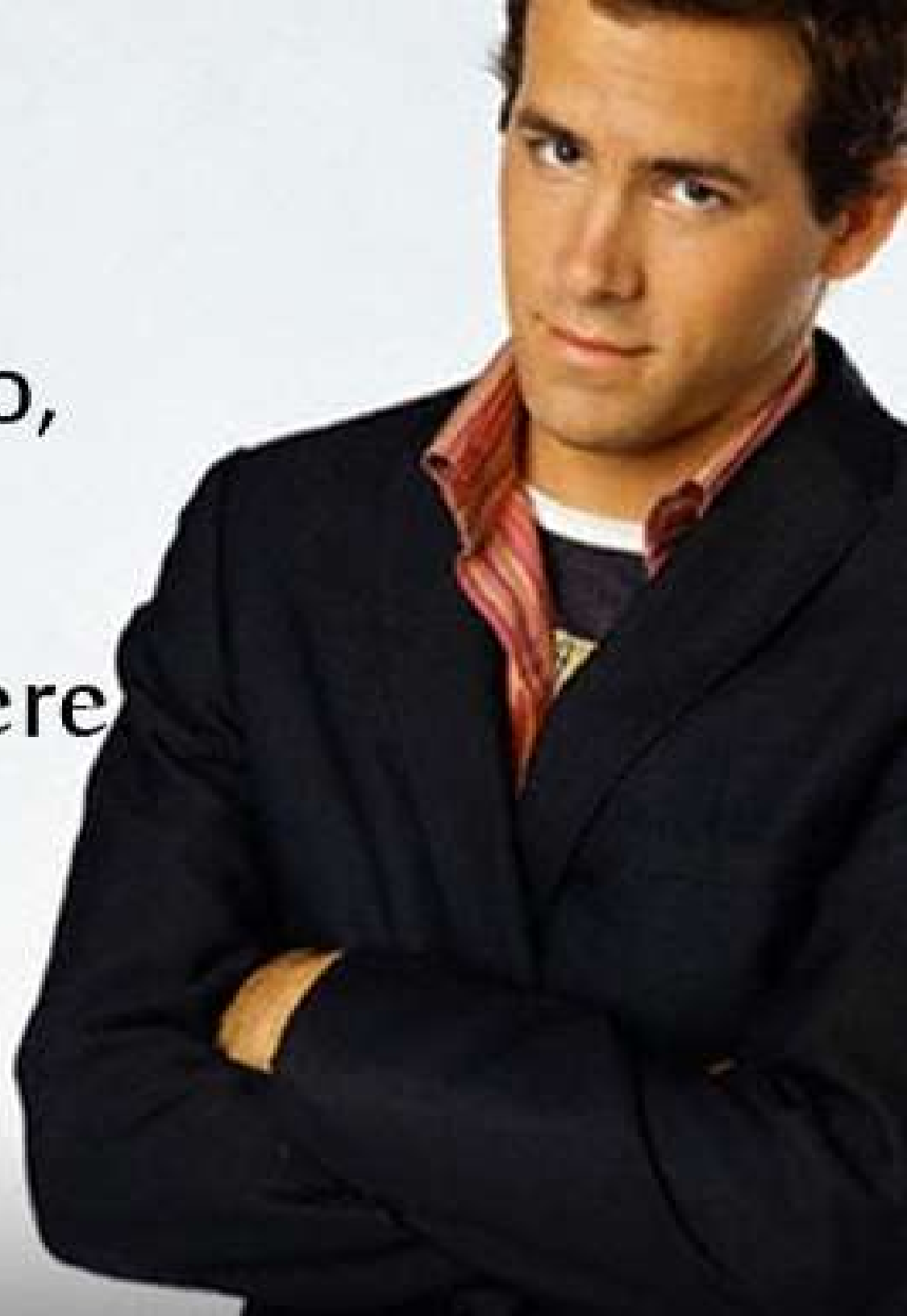
very carefully,
my friend:
killing will not
bring you peace.

Professor X
X-Men



a rocking chair.
It gives you
something to do,
but it doesn't
get you anywhere

Van Wilder
Party Liaison



but not every man
really lives.

William Wallace
Braveheart



**what you left behind,
you will never be able
to see what lies ahead.**


**Gusteau
Ratatouille**





It's not who
I am underneath,
but what I do
that defines me.

Bruce Wayne

A close-up portrait of Albus Dumbledore, the elderly wizard with a long white beard and a patterned hat, looking slightly to the right. The background is dark and out of focus, suggesting an indoor setting like a library or study.

Differences of
habit and language
are nothing at all
if our aims are identical
and our hearts are open.

Dumbledore
Harry Potter

A woman with blonde hair, wearing a red turban and a patterned top, is pointing her right index finger upwards. She is standing outdoors in front of a building with windows. The background is slightly blurred.

**Only if you find
peace within yourself
will you find
true connection with others.**

The Palm Reader

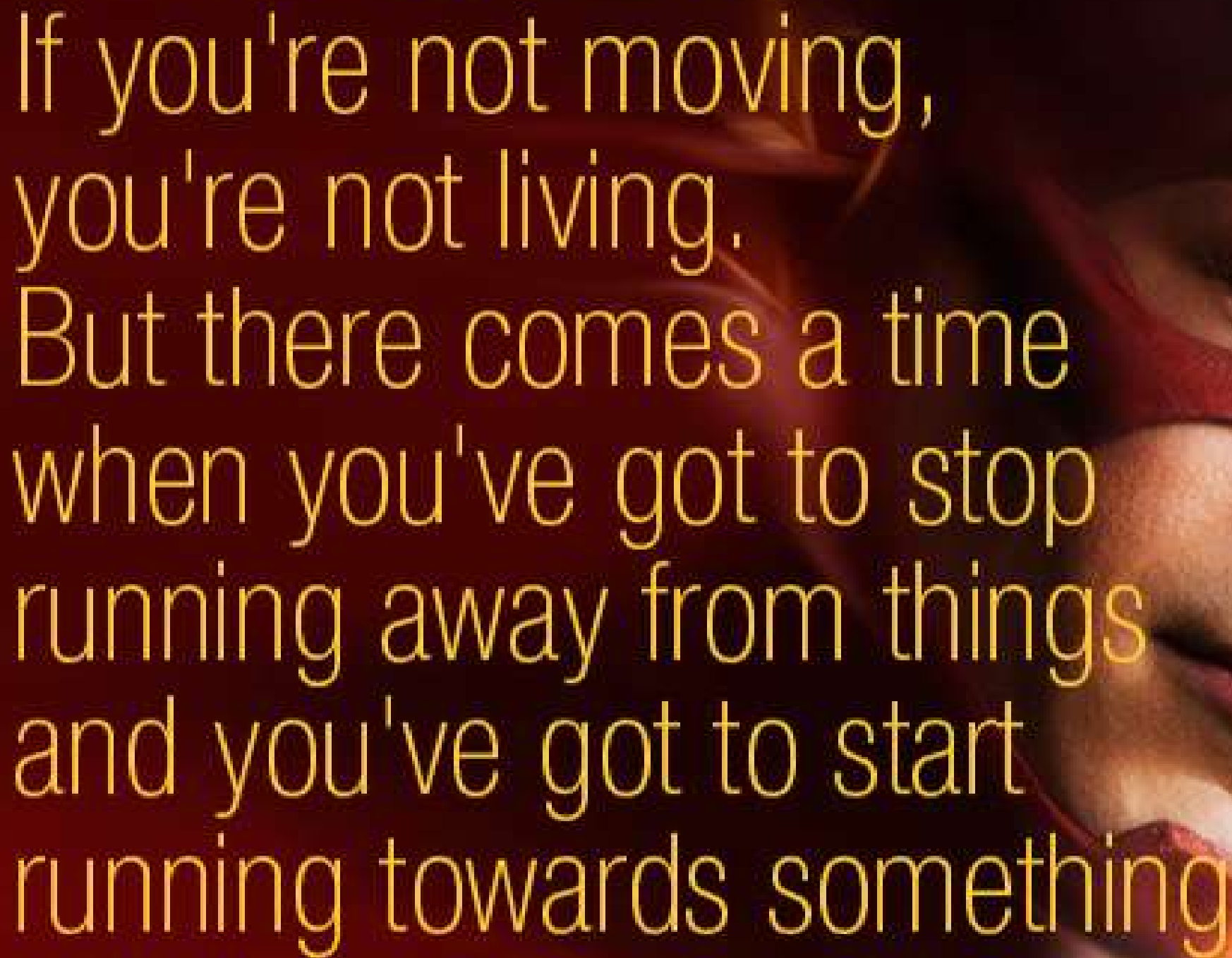
Before Reading

a little thought
for others,
makes all the difference

Eeyore

Winnie the Pooh



A close-up, low-angle shot of The Flash's face. He is wearing his iconic red and yellow suit, with a red mask covering his eyes and forehead. His expression is serious and determined. The background is a blurred mix of red and yellow, matching his suit colors.

If you're not moving,
you're not living.
But there comes a time
when you've got to stop
running away from things
and you've got to start
running towards something.

The Flash



You're your problem and
you're also your solution.

Megan

Please,
don't worry so much.
Because in the end
none of us
has very long
on this earth.

Jack
Jack



isn't measured by
the size of his strength,
but by the strength
of his heart.

Zeus

Hercules





a hero in all of us,
that keeps us honest,
gives us strength,
makes us noble,
and finally allows us
to die with pride.

May Parker
Spider Man 2

will be lost in time
like tears in rain.

Roy Batty
Blade Runner





Whisper
words of wisdom:
LET IT BE...

The Beatles

sebelum bicara.
Singkirkan debu
yang masih melekat.

Ebiet G. Ade
Untuk Kita Renungkan





The past is in the past.

Let it go.

Idina Menzel

Let It Go



is quicker than
the wink of an eye.
The story of love
is hello and goodbye.

Jimi Hendrix
The Story of Life

A close-up photograph of Kelly Clarkson. She is looking down and to the right with a slight smile. Her right hand is raised, holding a large, shiny, metallic trophy cup. She is wearing a dark, sequined top. The background is a soft, out-of-focus light blue.

makes you stronger.

Kelly Clarkson
Stronger

Kau harus bisa lewati semua.
Janganlah menyerah begitu saja.

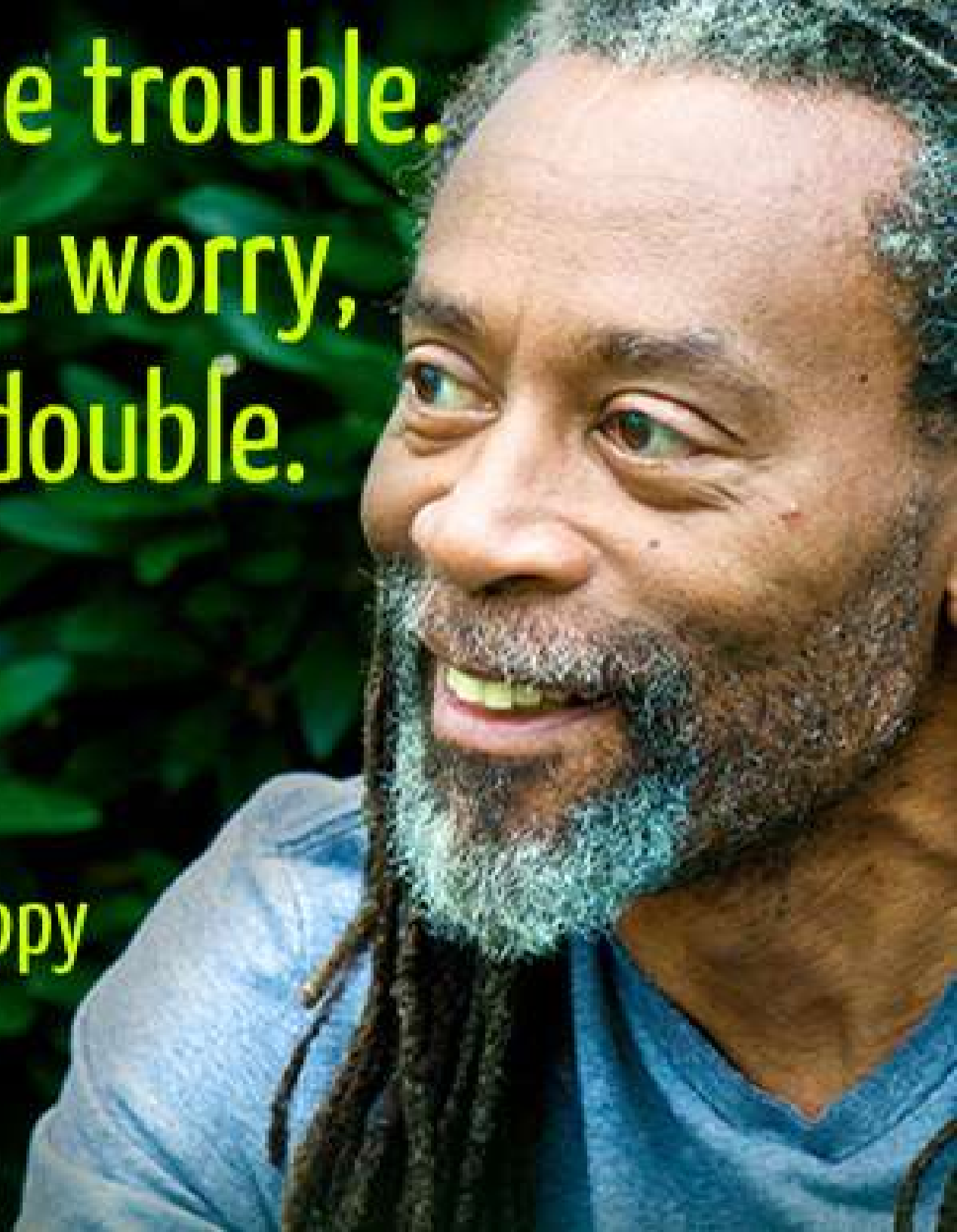
Hello Band

Move On



we have some trouble.
But when you worry,
you make it double.

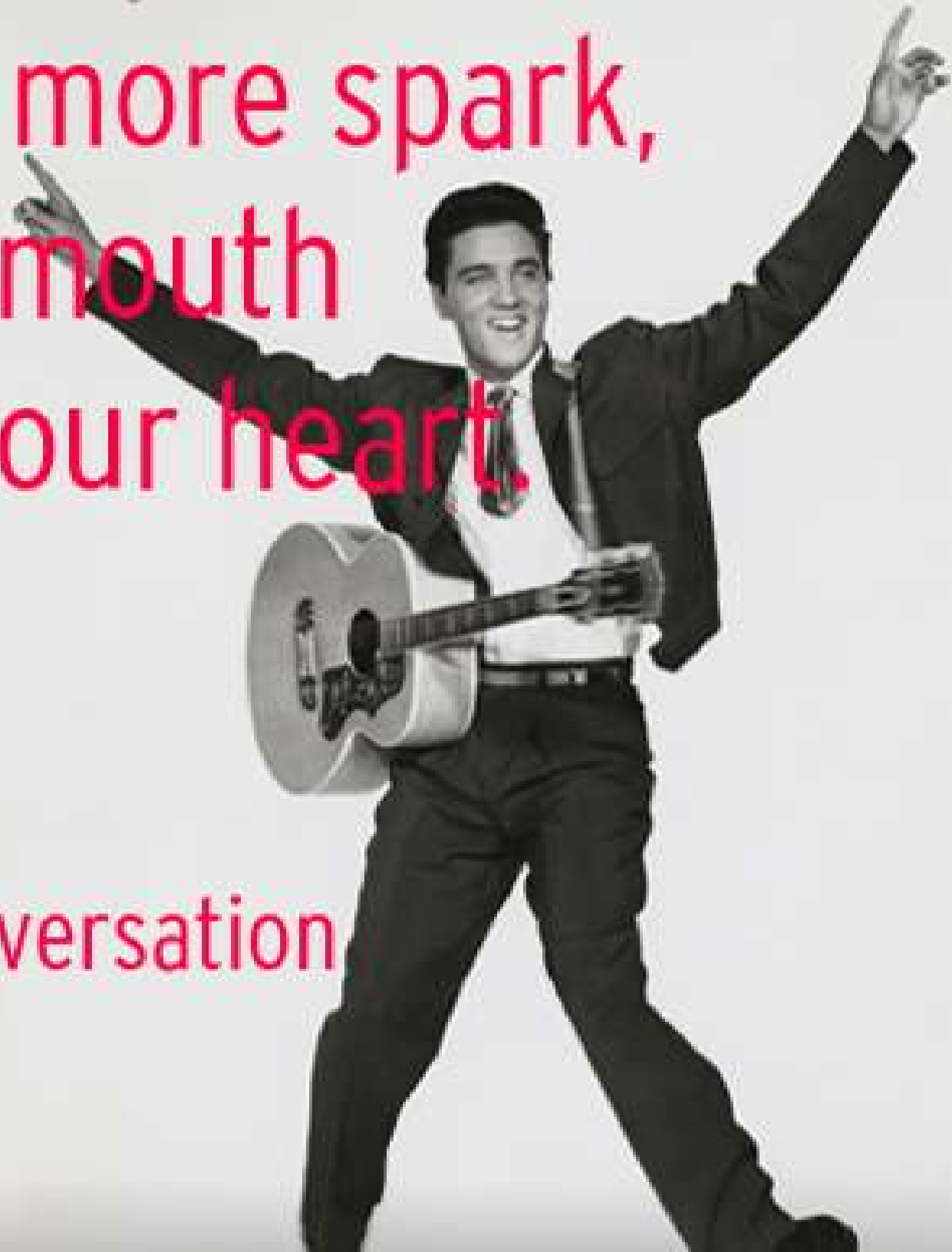
Boby McFerrin
Don't Worry, Be Happy



and a little more spark,
close your mouth
and open your heart.

Elvis Presley

A Little Less Conversation

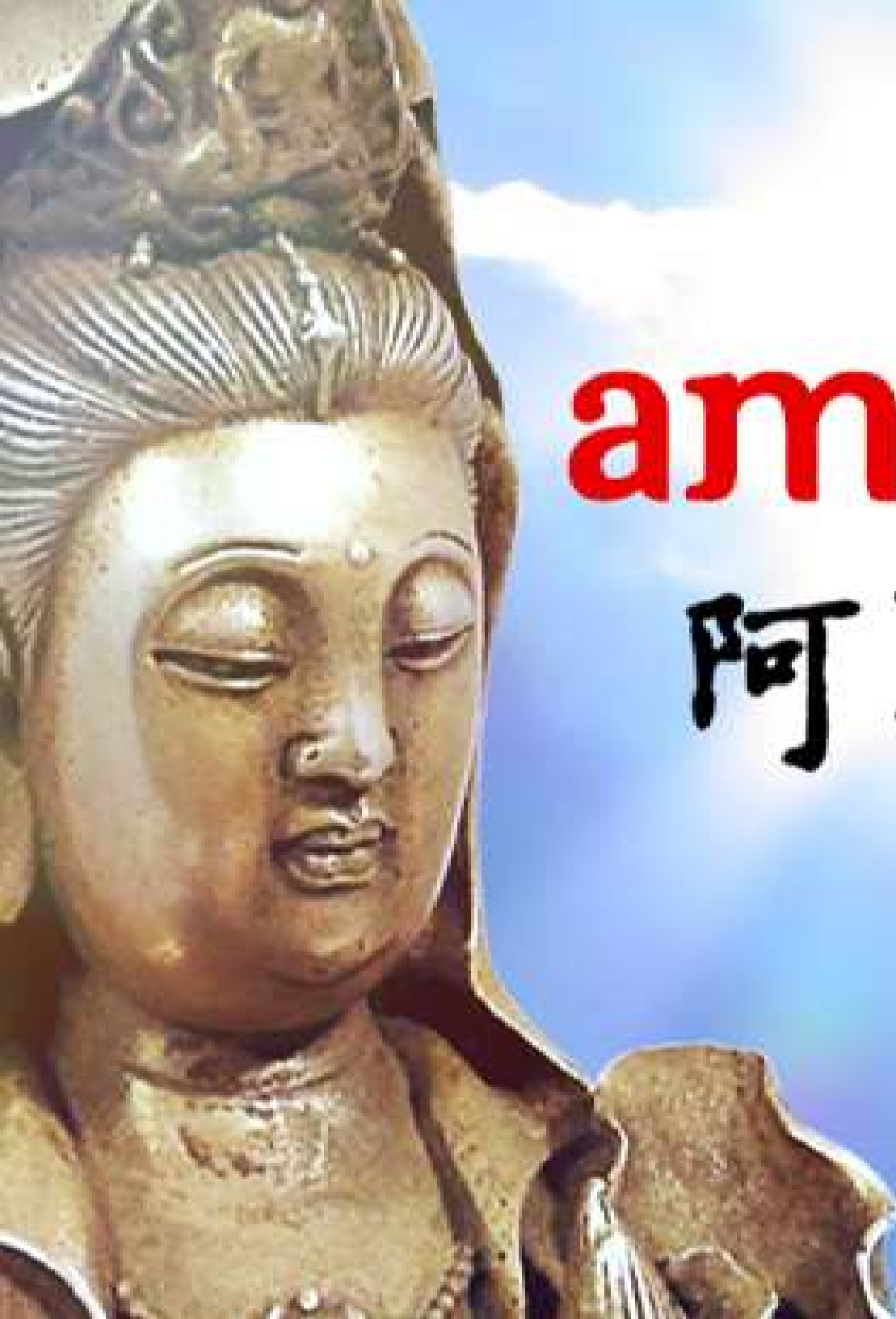


Ada saatnya
semua harus berubah.
Ingat pasti bertukar.
Kita harus siap
hadapi semua.

ST12

Dunia Pasti Berputar





amituofo

阿彌陀佛

bukan demi mendapat murid.
Biarlah gurumu tetap gurumu.
Ada hal-hal buruk
yang jika tak ditinggalkan
akan membuatmu menderita.
Demi ditinggalkannya
hal-hal buruk inilah,
Aku mengajar.





Orang tidak memahami,
di dunia ini kita bakal mati.
Orang yang memahami ini,
akan meredakan pertikaian.



KESABARAN

DAN PEMAAFAN

ADALAH TAPA TERTINGGI

Ayah tegar bagai langit.

Ibu welas bagai bumi.

**Kebahagiaan adalah
warisan pasti
bagi anak yang berbakti
kepada ayah dan ibu.**

-Buddha, Jataka 532-



Ini Pun Akan Berlalu

Apa pun yang muncul,
semua itu pasti berlalu.

yam kiñci samudaya dhammam
sabbam tam nirodha dhammam

~Samyutta Nikāya 56.11~





LOVE
BUDDHA

LIVE
DHARMA



ॐ नमो भगवते वासुदेवाय



SUKHI
HONTU

Semoga
Bahagia

Be Happy





TAHUKAH? ANDA

Dipa Ma (1911-1989)

Guru Buddhis wanita yang lahir di Chittagong, India. Setelah mengalami kehilangan anak dan suami, ia belajar meditasi intensif di Yangon, Myanmar. Tak lama, ia mengalami realisasi kecerahan, bahkan menguasai berbagai kesaktian.

Aku tidak akan berlebihan dalam makan,
merenung dengan bijak,
aku akan mengambil makanan,
bukan demi kesenangan atau ketagihan,
bukan demi kerupawanan atau daya tarik tubuh,
namun hanya demi ketahanan
dan kelangsungan tubuh ini,
untuk mengakhiri ketaknyamanan,
dan untuk mendukung kehidupan suci,
dengan menimbang:
aku akan mengakhiri derita lama,
tanpa memunculkan derita baru,
semoga aku sehat, tidak tercela,
dan hidup dengan baik.

Majjhima Nikāya 39






TAHUKAH? ANDA

Dr. Chatsumam Kabilsingh

Nama asal Bhikkhuni Dhammananda, guru besar agama Buddha yang menempuh S2 Agama di Kanada dan S3 Buddhisme di India.

Ia menikah, punya 3 anak, dan selama 27 tahun menjadi dosen agama di Universitas Thammasat,

A cartoon fox character with orange fur, wearing a red shirt and glasses. The fox has a friendly expression with a slight smile and is looking directly at the viewer. Its hands are raised slightly, palms facing forward. Three speech bubbles are positioned around the fox, each containing a question.

GOOD?

BAD?

**WHO
KNOWS?**

HIDUP INI SINGKAL!

Bagai setetes embun di ujung rumput,
segera lenyap tatkala mentari terbit.

Pahami hidup secara bijak,
dengan berbuat baik.”

Buddha, AN 7:70



HORMATI AGAMA LAIN = HORMATI AGAMA SENDIRI

**Maklumat Karang Utama XII,
Kaisar Ashoka, India, 268–232 SM**

Agama lain harus dihormati
dengan segala cara.

Jika seseorang bertindak demikian,
ia menjunjung agamanya sendiri
serta menjunjung agama lain.

Jika seseorang bertindak sebaliknya,
ia merendahkan agamanya sendiri
serta merendahkan agama lain.

Karena barang siapa
memuji agamanya sendiri
sebari menyalahkan agama lain,
karena bakti kepada agamanya,
bermaksud mengagungkan agamanya,
jika ia bertindak demikian,
ia malah sangat merugikan agamanya.



Ida yang
merawat
orang sakit,
berarti
merawat-Ku

-Buddha-





TAHUKAH? ANDA

Ini Baru Pohon Sala!

Shorea robusta adalah pohon dengan bunga harum

di Indonesia. Pohon ini banyak ditemukan di Pulau Sumatra.



TAHUKAH? ANDA

Ini Baru Pohon Sala!

Shorea robusta adalah pohon dengan bunga harum

di Indonesia. Pohon ini banyak ditemukan di Pulau Sumatra.



TAHUKAH? ANDA

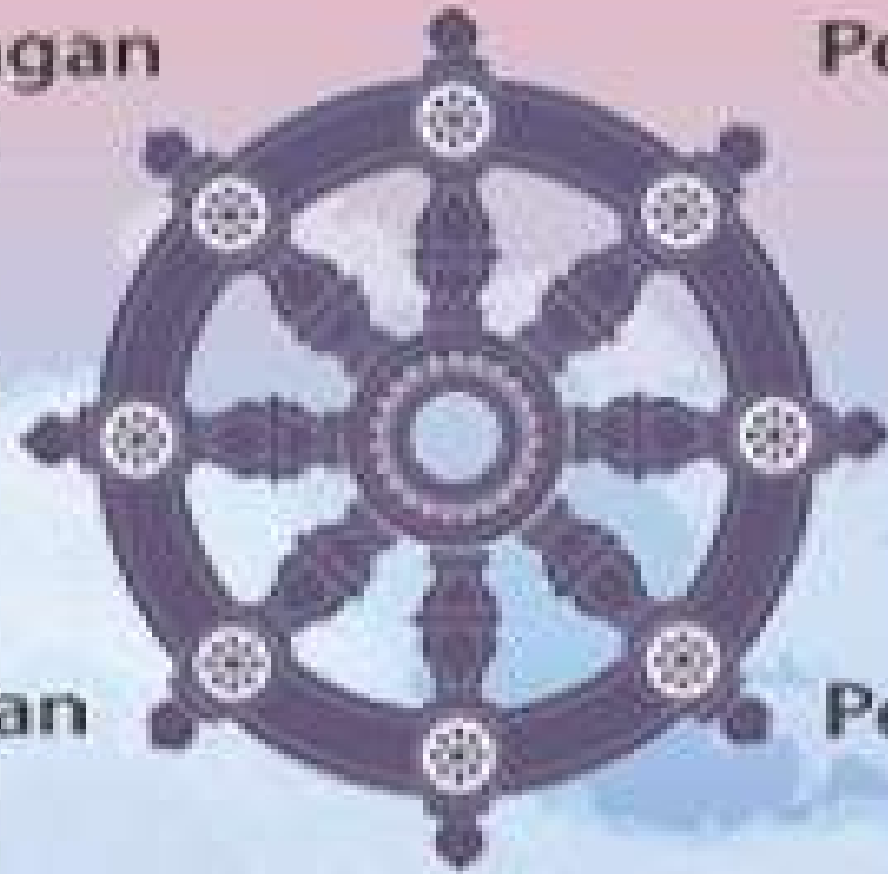
Intisari Ajaran Buddha

Esensi ringkas ajaran Buddha disampaikan oleh Bhikkhu Assaji kepada Upatissa, bakal Bhikkhu Sāriputta:
"Segala sesuatu muncul dari sebab:
Sebab dan berakhirnya sebab.

**Pandangan
Benar**

**Pengheningan
Benar**

**Perniatan
Benar**



**Penyadaran
Benar**

**Perkataan
Benar**

**Pengupayaan
Benar**

**Perbuatan
Benar**

**Penghidupan
Benar**





Jangan perhatikan keburukan orang lain,
apa yang telah dan belum
dilakukan orang lain.

Perhatikan saja
apa yang telah dan belum
dilakukan diri sendiri.

**PANDANGAN
BENAR**

**PENGHENINGAN
BENAR**

**PERNIATAN
BENAR**

**PENYADARAN
BENAR**

**PERKATAAN
BENAR**

**PENGUPAYAAN
BENAR**

**PERBUATAN
BENAR**

**PENGHIDUPAN
BENAR**





TAHUKAH? ANDA

Kabupaten Terpadat Umat Buddha

Kabupaten Temanggung, Jawa Tengah, adalah kabupaten dengan populasi umat Buddha



TAHUKAH? ANDA

Kaisar Kanishka Agung (127-163 M)

Kaisar Kerajaan Kushan yang menguasai India, Pakistan, Afghanistan, dan Jalur Sutra. Ia menjadi pelindung ajaran

Buddha yang menyamai kiprah Kaisar Asoka.

Ia mensponsori Konsili Buddhis IV, mendukung penulisan lebih dari 300.000 ayat Tripitaka, dan misionari ajaran



TAHUKAH? ANDA

Kalimat Terakhir Buddha

Di Kusinārā, di bawah pohon sala kembar, Buddha mengucapkan kalimat terakhir-Nya yang merupakan saripati Dhamma:
“Segala yang terbentuk akan luruh.
Berjuanglah dengan penyadaran penuh.”



TAHUKAH? ANDA

Kompleks Gua Mogao

Kompleks 492 wihara gua sepanjang 25 km di Gansu, Tiongkok. Dikenal juga sebagai Gua Seribu Buddha atau Gua Dunhuang. Peninggalan kejayaan Buddhis di Jalur Sutra dan Asia Tengah ini sarat dengan seni Buddhis yang berkembang mulai dari abad ke-4 sampai ke-14 M.



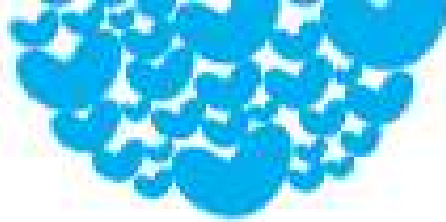
TAHUKAH? ANDA

Lagu Gending Sriwijaya

Lagu tradisional Sumatera Selatan untuk mengiringi tarian menyambut tamu kenegaraan, mengisahkan keluhuran

Kerajaan Buddhis Sriwijaya dari syairnya:

"Sriwijaya dengan Asrama Agung Sang Maha Guru.
Tutur sabda Dharmapala Khirti Dharma Khirti.



little kindness

habit • hobby • happy



**Kusaku
Saja
Dekulu**

A photograph of a woman and a man smiling and talking to each other on an airplane. The woman is on the left, looking towards the man on the right. They are both smiling and appear to be in a pleasant conversation. The background is slightly blurred, showing other passengers and the interior of the plane.

Kulirihkan Suaraku di Pesawat

Seru ngobrol di pesawat

Tiba-tiba kusadar

Rasanya suaraku terlalu kencang

Membuat orang lain tak nyaman



Matikan Lampu Jika Tak Perlu

Siang bolong
terang benderang
Lampu nyala nyaris
tak kentara



Kusapa Ramah Petugas Tol

Tiap kali bayar tol
Kuucap terima kasih dan
Kusapa ramah petugas tol



habit • hobby • happy



Kupilih yang Larut Matang Saja

Kubeli buah di penjaja
Banyak buahnya yang larut matang
Tak lama lagi tak kan terjual

Kubeli Satu Dengan Harga Dua

Berjalan di terik matahari
Nyaris kutabrak seorang buta
Ternyata ia menjual kerupuk



habit • hobby • happy

Kusumbangkan yang Jarang Kupakai

Pilih kupilih pakaianku
Ada yang bertahun tak kupakai
Masih lumayan suka sih
Tapi entah kapan kan kupakai
Aku tak butuh sebanyak ini
Kutegaskan hati
Kusumbangkan



Biar Dia Menyeberang Dahulu

Tatkala menyetir

Kulihat ada yang mau menyeberang

Meski aku sedang buru-buru

Kuhentikan mobil

Biar dia menyeberang dahulu





Kuberitahu Kekurangan Tagihanku

Selesai makan di restoran
Kuperiksa tagihanku
Satu lauk tak terhitung
Bisa rugi restorannya
Bisa apes karyawannya
Kuberitahu
kekurangan tagihanku



Kupencetkan Tombol Liftnya

Masuk ke lift

Kupencet tombol lantaiku

Masuk juga orang lain

Kutanya, "Lantai berapa?"

Kupencetkan tombol liftnya



habit • hobby • happy



Kuhabiskan Makananku

Makan... makan...
Sudah agak kenyang
Masih bersisa
Kuingat pepatah leluhur
Sebutir nasi sejuta keringat
Baiklah...



EHIPASSIKO



BUDDHA



TAHUKAH? ANDA

Wihara Mahabodhi, Bodhgaya

Tempat Petapa Gotama menyadari kecerahan di bawah pohon Bodhi. Di sekitar wihara ini terdapat lokasi yang menandai tujuh minggu pasca-cerah Buddha.

Raja Asoka pertama kali membangun wihara dan takhta permata untuk menandai tempat ini



TAHUKAH? ANDA

Māra

Kata "Māra" memiliki lima pengertian:

1. Noda batin (kilesa).
2. Kematian (maccu).
3. Gugus keberadaan (khandha).
4. Bentuk, gagasan (abhisangkara).

**MAY ALL BEINGS
BE HAPPY**





TAHUKAH? ANDA

Membangkitkan Buddha Bamiyan dengan Laser

Sepasang suami-istri asal Tiongkok, Zhang Xinyu dan Liang Hong, pada bulan Juni 2015, membangkitkan kembali arca raksasa Buddha Bamiyan di Afghanistan dengan menggunakan pancaran laser 3D setinggi 55 m dan 36 m untuk mengisi ceruk tempat dua arca ini



TAHUKAH? ANDA

Menahbiskan Pohon Melindungi Hutan

Buat Ton Mai adalah gerakan pelestarian alam yang dirintis para bhikkhu Thai. Mereka menggelar upacara menahbis pohon dan memasang jubah bhikkhu melingkari pohon. Gerakan ini cukup efektif karena membuat



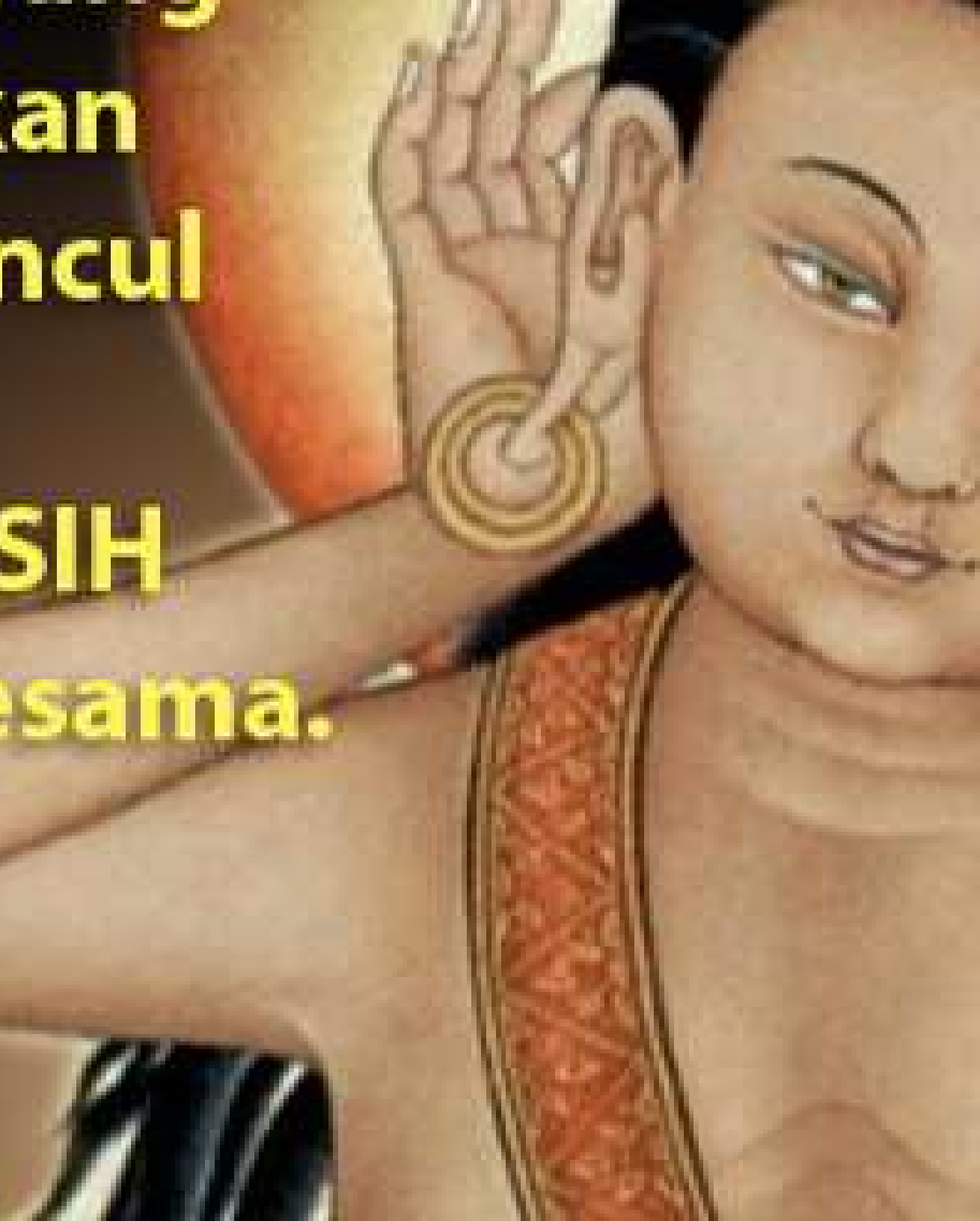
TAHUKAH? ANDA

Mendut-Pawon-Borobudur Segaris

Konon dibangun oleh Gunadharma pada pemerintahan Wangsa Syailendra. Ajaibnya, tiga serangkai candi ini membentuk satu garis jika dilihat dari angkasa. Ini melambangkan urutan prosesi ritual kerajaan dan ziarah yang dilakukan sejak abad ke-8.

**kita lakukan
harus muncul
dari niat
CINTA KASIH
kepada sesama.**

Milarepa
Yogi Agung Tibet



NO
EVIL
MORE
GOOD

PURE
HEART





TAHUKAH? ANDA

Pagoda Kyaiktiyo (Golden Rock)

Pagoda setinggi 7,3 m yang dibangun di atas karang yang ditutupi dedaunan emas oleh para peziarah.

Karang ini berada di tepi tebing miring yang tampak bisa jatuh. Ini adalah tempat ziarah terpopuler di Myanmar



TAHUKAH? ANDA

Perusahaan Kelas Dunia dan Meditasi

Google, LinkedIn, Apple, Ford, Target, Adobe, General Mills, dan Goldman Sachs mengadakan program meditasi penyadaran (mindfulness) untuk meningkatkan kinerja karyawan. Laporan Aetna menyatakan bahwa sejak meditasi,



TAHUKAH? ANDA

Pilar Asoka

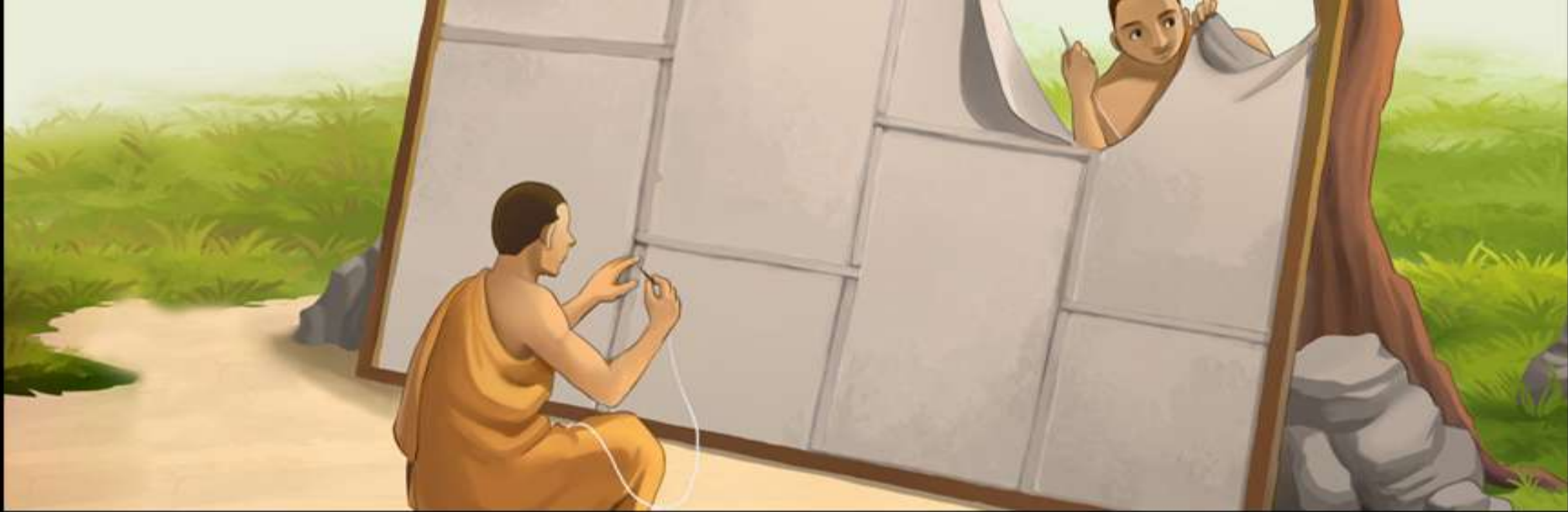
Tugu berbentuk 4 singa saling memunggungi yang mengusung Roda Dharma. Simbol ini melambangkan Kaisar Asoka memerintah 4 penjuru dengan Dharma. Pilar ini kelak menjadi simbol bendera negara India. Di bagian cincin pilar, ada 4 simbol hewan



TAHUKAH? ANDA

Pohon Tanam Tertua di Dunia

Pohon Jaya Sri Mahabodhi di Anuradhapura yang berumur 2300 tahun merupakan pohon hidup tertua di dunia yang ditanam manusia. Ini adalah cangkokan pohon Bodhi awal di Bodhgaya



TAHUKAH? ANDA

Pola Jahitan Jubah Bhikkhu

Jubah bhikkhu pada zaman Buddha dibuat dari jahitan carik kain buangan atau rombeng. Pola jubah ini terinspirasi ketika Buddha bersama Bhikkhu Ānanda melihat hamparan petak sawah Magadha dari ketinggian.



 **NAMO BUDDHĀYA**



TAHUKAH? ANDA

Pratima Buddha Berbaring di Trowulan

Di Mahavihara Majapahit, Trowulan, yang bangunan wiharanya berbentuk joglo, terdapat arca Buddha berbaring terbesar di Indonesia. Dengan panjang 22 m, lebar 6 m, dan tinggi 4,5 m,



TAHUKAH? ANDA

Pratima Buddha di Polonnaruwa

Situs Warisan Dunia UNESCO di Sri Lanka yang dibangun pada abad XII oleh Raja Parakkamabahu I.

Pada masa itu, Polonnaruwa merupakan ibukota Kerajaan Sri Lanka. Wihara ini terkenal karena 4 pratima



TAHUKAH? ANDA

Pratima Buddha Terkuno

Pratima Buddha Mahamuni dengan mudra bhumisparsa ini disemayamkan di bilik kecil di Pagoda Mahamuni, Mandalay, Myanmar. Dibuat dari perunggu dan disalut dedaunan emas,



TAHUKAH? ANDA

Pratima Buddha Terkuno

Pratima Buddha Mahamuni dengan mudra bhumisparsa ini disemayamkan di bilik kecil di Pagoda Mahamuni, Mandalay, Myanmar. Dibuat dari perunggu dan disalut dedaunan emas,



TAHUKAH? ANDA

Pratima Buddha yang Tenggelam 600 Tahun

Di Waduk Hongmen, Tiongkok, ketika waduknya surut lebih dari 10 m, ternyata terlihat kepala arca Buddha Dinasti Ming setinggi 3,8 m. Waduk ini dibangun pada tahun 1960 dan merendam



**BUDDHA
DAY
2560**





TAHUKAH? ANDA

Puncak Nasar

Puncak Nasar atau Bukit Gijjhakuta adalah satu dari lima bukit yang mengelilingi Rājagaha. Bentuk puncaknya menyerupai paruh nasar dan tempat nasar bersarang.

Ini adalah lokasi yang sering digunakan oleh



TAHUKAH? ANDA

Putuo Shan

Konon dikenal sebagai salah satu dari 4 gunung suci dalam Buddhisme Tiongkok, tempat bersemayamnya Guan Yin atau Bodhisattwa Avalokiteswara. Terletak di Laut Tiongkok Timur. Lokasi ini menjadi tempat ziarah jutaan pengunjung setiap tahun



TAHUKAH? ANDA

Raja Bhumibol Adulyadej

Raja Thailand dengan gelar Rama IX ini adalah raja yang paling lama bertakhta pada era modern.

Beliau dinobatkan pada 9 Juni 1946 dan mangkat pada 13 Oktober 2016.

Raja Bhumibol sangat dicintai rakyat karena perhatiannya



TAHUKAH? ANDA

Raja Bhumibol Adulyadej

Raja Thailand dengan gelar Rama IX ini adalah raja yang paling lama bertakhta pada era modern.

Beliau dinobatkan pada 9 Juni 1946 dan mangkat pada 13 Oktober 2016.

Raja Bhumibol sangat dicintai rakyat karena perhatiannya

Bhikkhu Cūla Panthaka sangat tidak cerdas, **satu syair pun tak mampu ia pahami.** Ia sangat sedih dan ingin meninggalkan Saṅgha.

Saat ia hendak pergi, Buddha menemuinya, dan memberinya **sehelai kain bersih.**

Buddha memberinya petunjuk,

“Ulangi kata ‘**rajo-haranang**’ (bersihkan kotoran) sambil usap-usap wajahmu dengan kain ini.”

Tatkala melakukan itu, ia menyadari bahwa **kain menjadi kotor.**

Ketika ia mengarahkan batinnya pada **sifat kefanaan segala sesuatu,** Buddha menasihatnya mengenai perlunya **membersihkan kotoran batin.** Saat itu, ia mencapai kesucian tertinggi.





TAHUKAH? ANDA

Ratu Sima dari Kerajaan Kalingga (674 M) (1)

Ratu kerajaan Buddhis Kalingga di pantai utara Jawa Tengah. Ia terkenal karena ketegasannya menegakkan hukum agar rakyatnya jujur. Menurut tradisi, ada raja negeri asing yang menaruh kantong berisi emas di persimpangan



TAHUKAH? ANDA

Ratu Sima dari Kerajaan Kalingga (674 M) (2)

Tiga tahun kemudian, putra mahkota Kalingga tak sengaja menyentuh kantong itu dengan kakinya. Ratu Sima memerintahkan agar putra mahkota dihukum mati.

Namun karena keberatan para punggawa,



TAHUKAH? ANDA

Relik Buddha

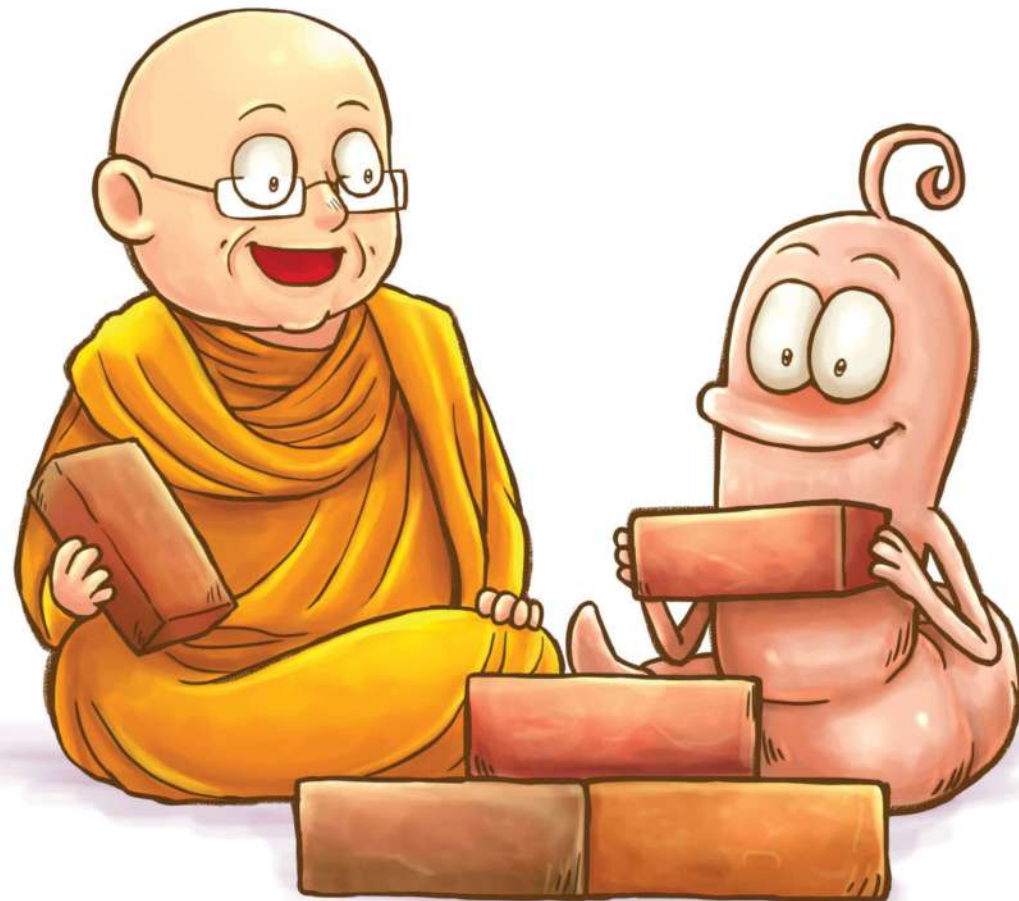
Setelah Buddha mangkat dan diperabukan, relik Buddha dibagi menjadi 8 bagian dan diserahkan kepada raja dan bangsawan suku Malla dari Kusinārā,



**Respect
our religion,
by respecting
others' religions.**

**~Indian King Asoka~
269-232 BC**

Bata yang baik pada diri kita
jauh lebih banyak daripada bata yang jelek.
Begitu kita melihatnya,
semua akan tampak tidak jelek-jelek amat lagi.



AJAHN BRAHM

Si Cacing
dan Cerita
Kesayangannya



Tersenyum akan membantu kita
melihat 998 bata bagus di tembok kita,
bukan hanya 2 bata jelek.



AJAHN BRAHM

Si Cacing
dan Cerita
Kesayangannya

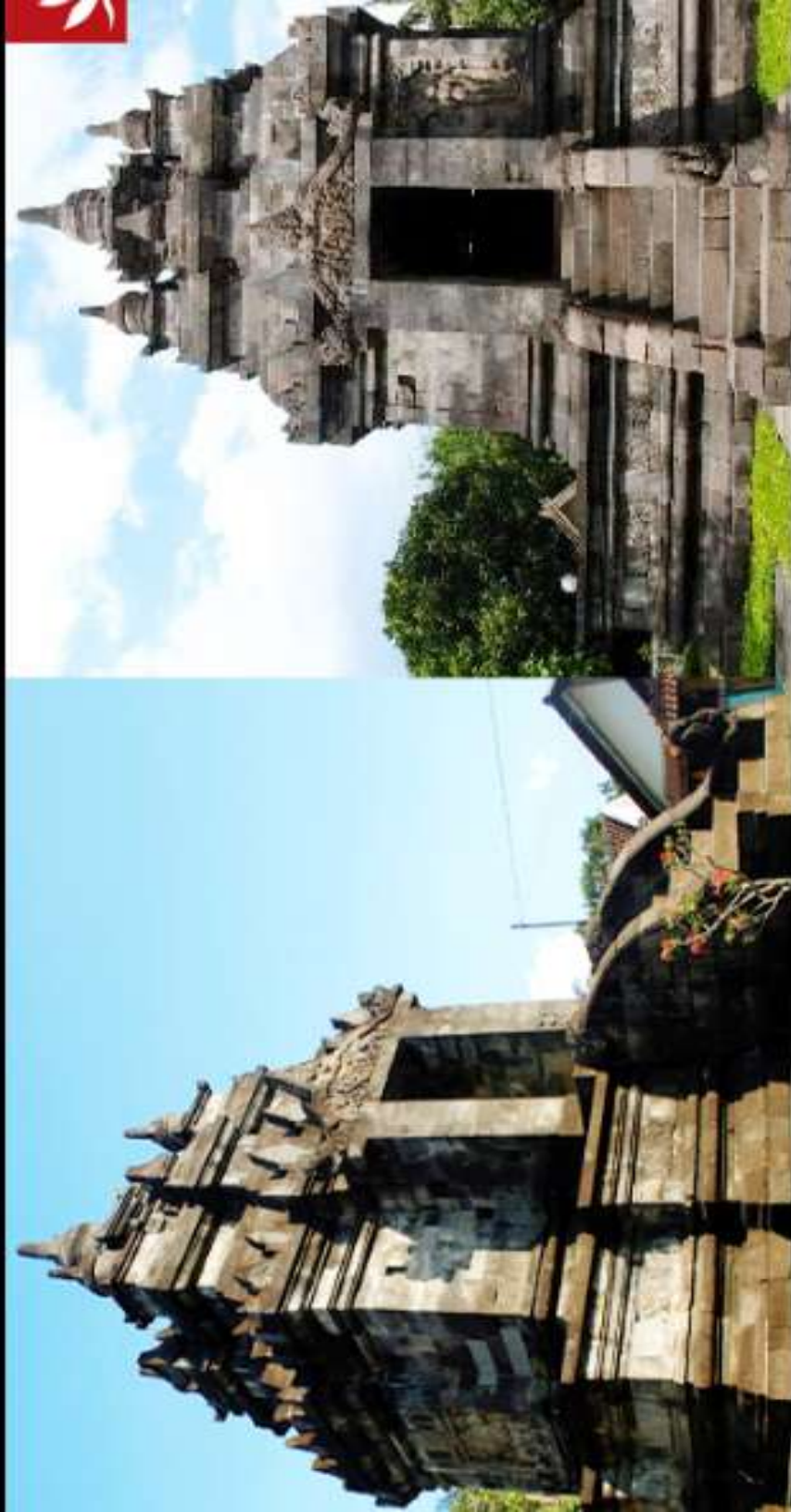




TAHUKAH? ANDA

Bhikkhu Bhaddiya, Mantan Raja Sākyā

Salah satu dari 6 pangeran Sākyā yang menjadi siswa Buddha. Setelah menembusi kebahagiaan Nibbāna, ia sering berkata, “Aho sukham, aho sukham.” (Ah bahagianya, ah bahagianya.) Ketika ditanya oleh Buddha, ia mengatakan bahwa waktu menjadi raja,



TAHUKAH? ANDA

Candi Pawon

ntuhan candi ini ditemukan oleh Wilsen pada 1 di samping pohon kapas setinggi 30 m. gar tahun 1903 oleh Brandes dan diteorikan W agai tempat perhentian untuk persiapan ziarah robudur, atau penyimpanan abu kremasi rakyata Teori lain mengatakan bahwa candi ini adalah tempat puja Dewa Kuwera pada zaman itu.



TAHUKAH? ANDA

Kaisar Kanishka Agung (127-163 M)

Kaisar Kerajaan Kushan yang menguasai India, Pakistan, Afghanistan, dan Jalur Sutra. Ia menjadi pelindung ajaran Buddha yang menyamai kiprah Kaisar Asoka.

Ia mensponsori Konsili Buddhis IV, mendukung penulisan lebih dari 300.000 ayat Tripitaka, dan misionari ajaran



TAHUKAH? ANDA

Candi Mendut

Bagian dari Wihara Weluwana atau Hutan Bambu yang dibangun Raja Syailendra menurut Prasasti Karangtengah pada tahun 824. Ditemukan pada 1834, dipugar Brandes pada 1901, dirampungkan Van Erp pada 1908. Candi ini berpanel relief Jataka dan Pancatantra.



TAHUKAH? ANDA

Konsili III Buddhis

Pada tahun 308 SM Raja Asoka mengadakan Konsili Buddhis Ketiga di Pataliputta yang melahirkan konsep Tipitaka atau Tiga Keranjang.

Di sidang agung ini juga ditetapkan misi penyebaran Dhamma ke 9 negeri, yaitu:



TAHUKAH? ANDA

Candi Borobudur

Candi raksasa yang dibangun selama lebih dari 75 tahun dan rampung pada tahun 825. Borobudur adalah situs Warisan Budaya UNESCO no. 592 dan tercatat di Guinness Book of World Records sebagai situs arkeologi Buddhis terbesar di dunia. Candi ini terdiri dari 10 tingkat, 504 arca,



TAHUKAH? ANDA

Kaisar Asoka Agung (268-232 SM)

Raja ke-3 Dinasti Maurya yang menguasai seluruh India, Bangladesh, dan Afghanistan. Ia beralih keyakinan dan menjadi pelindung Dharma setelah Perang Kalingga yang menewaskan ratusan ribu orang. Ia mensponsori Konsili Buddhis III, utusan Dharma, mendirikan pilar Asoka,



TAHUKAH? ANDA

Pegunungan Menoreh

Dilihat dari puncak Candi Borobudur, Pegunungan Menoreh tampak membentuk sosok yang sedang tidur, yang dipercaya sebagai Gunadharma arsitek Candi Borobudur. Namun ada juga yang menganggap bentuk itu sebagai Buddha.



TAHUKAH? ANDA

Alun-alun Bhaktapur Durbar

Salah satu dari tiga alun-alun Durbar yang menjadi Situs Warisan Dunia UNESCO di Lembah Kathmandu.

Alun-alun ini berada di depan Istana 55 Jendela,



TAHUKAH? ANDA

Alun-alun Patan Durbar

Kompleks istana kuno raja-raja Malla yang terletak di Kota Patan. Merupakan satu dari tiga alun-alun Durbar yang menjadi Situs Warisan Dunia UNESCO di



TAHUKAH? ANDA

Bagan

Kota kuno di Mandalay, Myanmar, yang dahulunya ibukota Kerajaan Pagan. Pada masa keemasannya (abad ke-11-13 M) ada lebih dari 10.000 kuil, pagoda, dan biara yang didirikan di dataran ini yang sebagian



TAHUKAH?ANDA

Boudhanath

Kompleks biara yang mengelilingi stupa dan mandala Buddhis raksasa terbesar di Nepal.

Stupa yang dibangun Raja Sivadewa (590-604 M) ini adalah Situs Warisan Dunia UNESCO yang sangat populer



TAHUKAH?ANDA

Swayambunath

Kompleks biara di atas bukit di Kathmandu. Dibangun pada abad ke-5 M oleh Raja Vrsadeva Puncak stupa ini memiliki corak mata Buddha yang memandang ke empat penjuru dengan ukiran lima Buddha di sekelilingnya.



TAHUKAH? ANDA

Perumahtangga Pengikut Pertama Buddha

Perumahtangga pertama yang bernaung kepada Buddha, Dhamma, Saṅgha adalah ayah dan ibu Yasa.

Setelah Yasa menjadi bhikkhu, mereka menjamu Buddha dan Yasa. Ternyata, ibu Yasa adalah Sujātā,



TAHUKAH? ANDA

Jalan Ariya Sepuluh Faktor

Buddha pernah bersabda dalam Mahā Cattārīsaka Sutta (MN 117), bahwa ada Jalan Ariya Sepuluh Faktor, yaitu:

Pandangan Benar, Perniatan Benar, Perkataan Benar,

Perbuatan Benar, Penghidupan Benar, Pengupayaan Benar,

Penyadaran Benar, Pengheningan Benar,



TAHUKAH? ANDA

Buddha dan Hutan

Buddha adalah guru yang sangat menyukai hutan dan pohon. Dalam SN 16.5, Buddha bersabda, "Saya adalah penghuni hutan dan memuji lelaku tinggal dalam hutan."

Buddha lahir di bawah pohon sala di Lumbini,

Segala sesuatu
tidak layak dilekati.



Nothing is worth holding to.



TAHUKAH? ANDA

Stupa Sanchi di Madya Pradesh, India

Situs Warisan Budaya UNESCO ini berdiameter 32 m dan tinggi 12 m. Raja Asoka membangun stupa ini pada abad ke-3 untuk menyimpan relik Buddha dan para Siswa Utama yang ia kumpulkan dari seluruh India.



TAHUKAH? ANDA

Nasi Susu Sujata

Makanan terakhir Petapa Gotama sebelum cerah sempurna di bawah pohon Bodhi. Hidangan khas India ini disebut kheer atau payasa, terbuat dari bubur nasi atau gandum yang ditanak dengan susu dan gula.



TAHUKAH? ANDA

Kaum Dalit Buddhis

Ada 8,4 juta umat Buddha di India dan 87% berasal dari kaum Dalit (kasta paria). Menurut survei, tingkat melek huruf mereka lebih tinggi (81,3%), menjadikan mereka mengenyam pendidikan lebih tinggi. Kepercayaan diri, tanggung jawab, dan fokus ke pendidikan adalah ciri khas



TAHUKAH? ANDA

Kepesatan Buddhisme di Australia

Menurut sensus penduduk Australia tahun 2016, jumlah umat Buddha meningkat dari 0,8% menjadi 2,4%. Jumlah pendukung dan simpatisan agama Buddha mungkin jauh lebih banyak lagi mengingat 30%



TAHUKAH? ANDA

Latihan Penyadaran Virtual Reality

Meningkatkan latihan penyadaran melalui media Realitas Virtual telah dipelajari para periset di Massachusetts Institute of Technology. Para guru Buddhis di Barat pun mulai mengemukakan



TAHUKAH? ANDA

Meditasi Meredakan Nyeri

Para periset di Leeds Beckett University, Inggris, mengadakan penelitian yang menunjukkan bahwa meditasi mengamati napas selama 10 menit dapat meningkatkan ambang batas toleransi nyeri. Hasil ini menguatkan temuan tahun sebelumnya bahwa meditasi dapat melatih otak untuk



TAHUKAH? ANDA

Pratima Buddha Nanzoin

Pratima Buddha berbaring dari perunggu terbesar di dunia dengan panjang 41 m, tinggi 11 m, dan berat 300 ton berada di Kuil Nanzoin.

Tiap akhir tahun diadakan upacara saat para peziarah berlututnya, merayakan membaringkan arca ini



TAHUKAH? ANDA

Stupa Es Solusi Kekeringan

Insinyur Soonam Wangchuk membangun stupa es yang bisa "tumbuh" sendiri menjadi bangunan setinggi ratusan kaki. Solusi pemanasan global ini sudah diterapkan di banyak desa di Ladakh, India. Saat musim panas, stupa ini akan meleleh menjadi sumber air dan irigasi.



TAHUKAH? ANDA

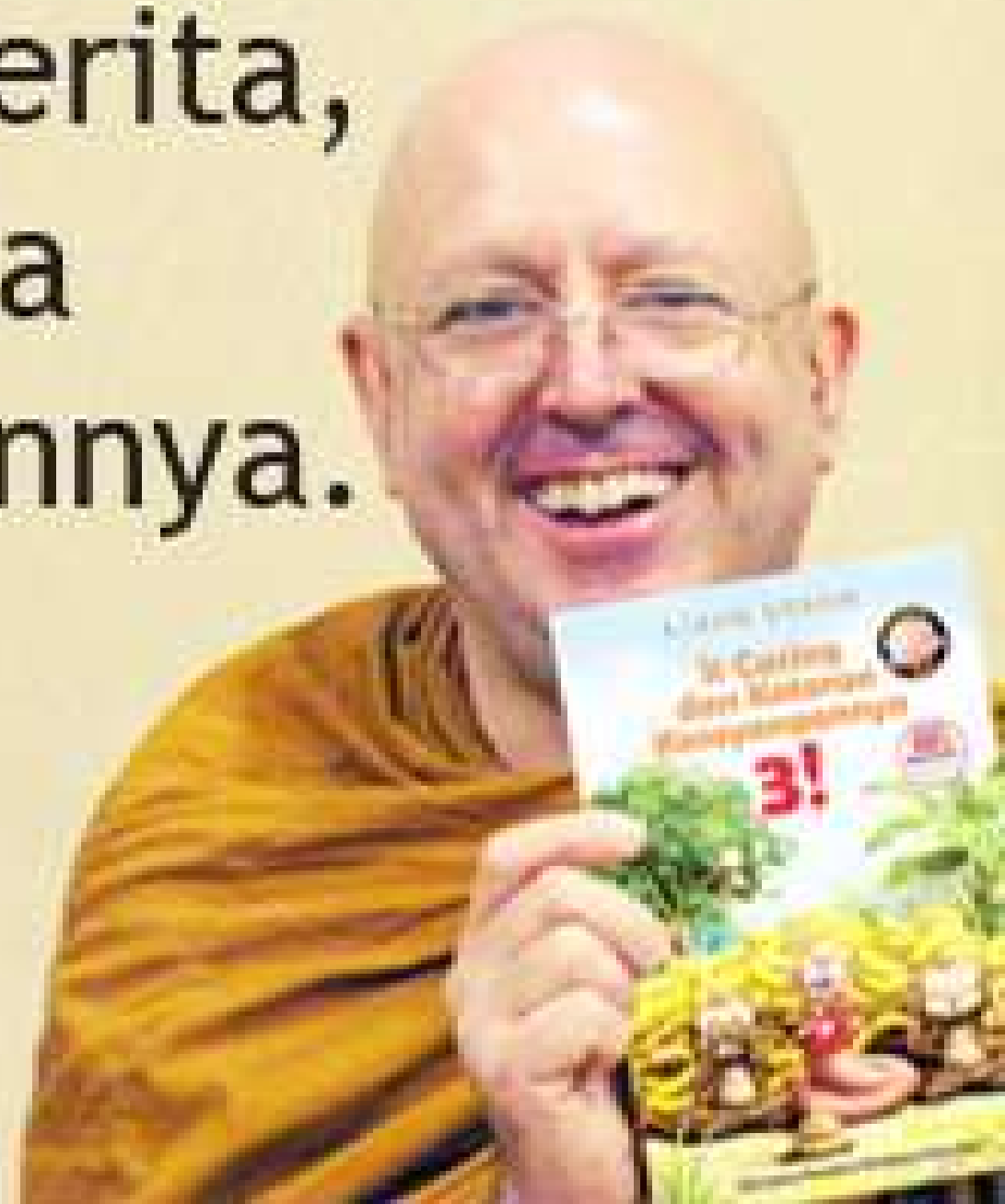
Ternyata Ini Bukan Pohon Sala!

Couroupita guianensis atau pohon peluru meriam ini adalah pohon yang sering disalahpahami umat Buddha sebagai pohon sala. Pohon dengan bentuk bunga khas ini berasal dari Guyana atau Brasil, yang didatangkan ke Sri Lanka dan mulai ditanam di banyak wihara

Tidak ada orang lain
yang bisa membuat
Anda menderita,
kecuali Anda
mengizinkannya.

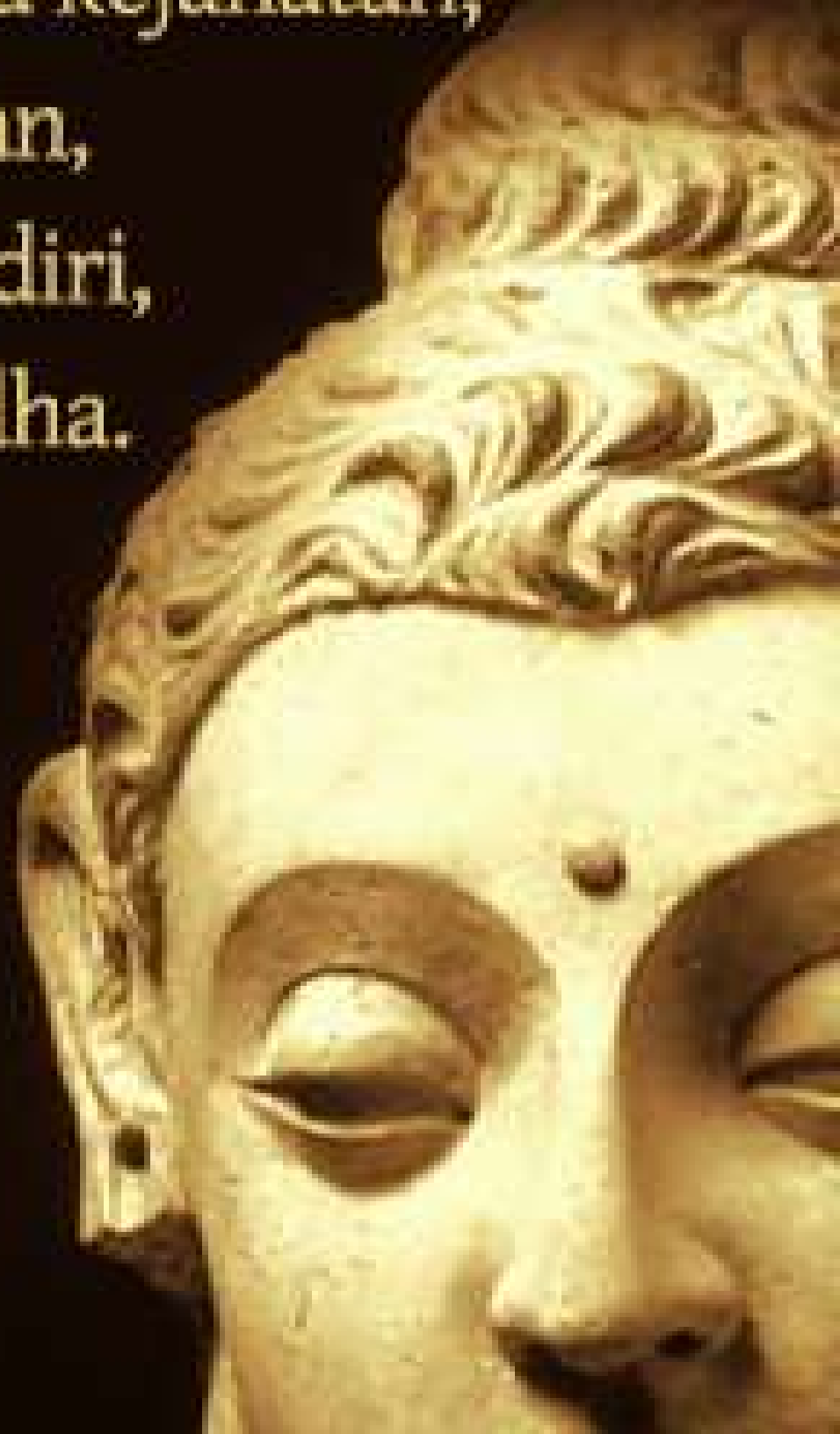
Ajahn Brahm

Si Cacing
dan Kotoran
Kesayangannya 3!



tidak melakukan segala kejahatan,
meningkatkan kebajikan,
memurnikan batin sendiri,
inilah ajaran para Buddha.

~Buddha Gotama~
Dhammapada 183





To LOVE is to be HAPPY

**Untung-rugi,
dikenal-dihina,
suka-duka,
pujian-celaan...
silih berganti.
Tetaplah tenang
dalam segala
perubahan.**

~Buddha





TAHUKAH? ANDA

Upacara Perkabungan Modern

Di Fukui, Jepang, Wihara Sho-onji mengadakan upacara perkabungan modern dengan musik tekno dan permainan cahaya dan laser dipadu dengan pendarasan sutra. Gagasan ini untuk menarik minat



TAHUKAH? ANDA

Vegetarian di Tiongkok

Berhasil Melawan Perubahan Iklim

Menurut penelitian terbaru, kaum vegetarian di Tiongkok berhasil mengurangi emisi CO2 sebesar 40 juta ton dengan pola makan sayuran. Ini setara dengan 9,2% emisi CO2 di Prancis.



Happy Buddha Day

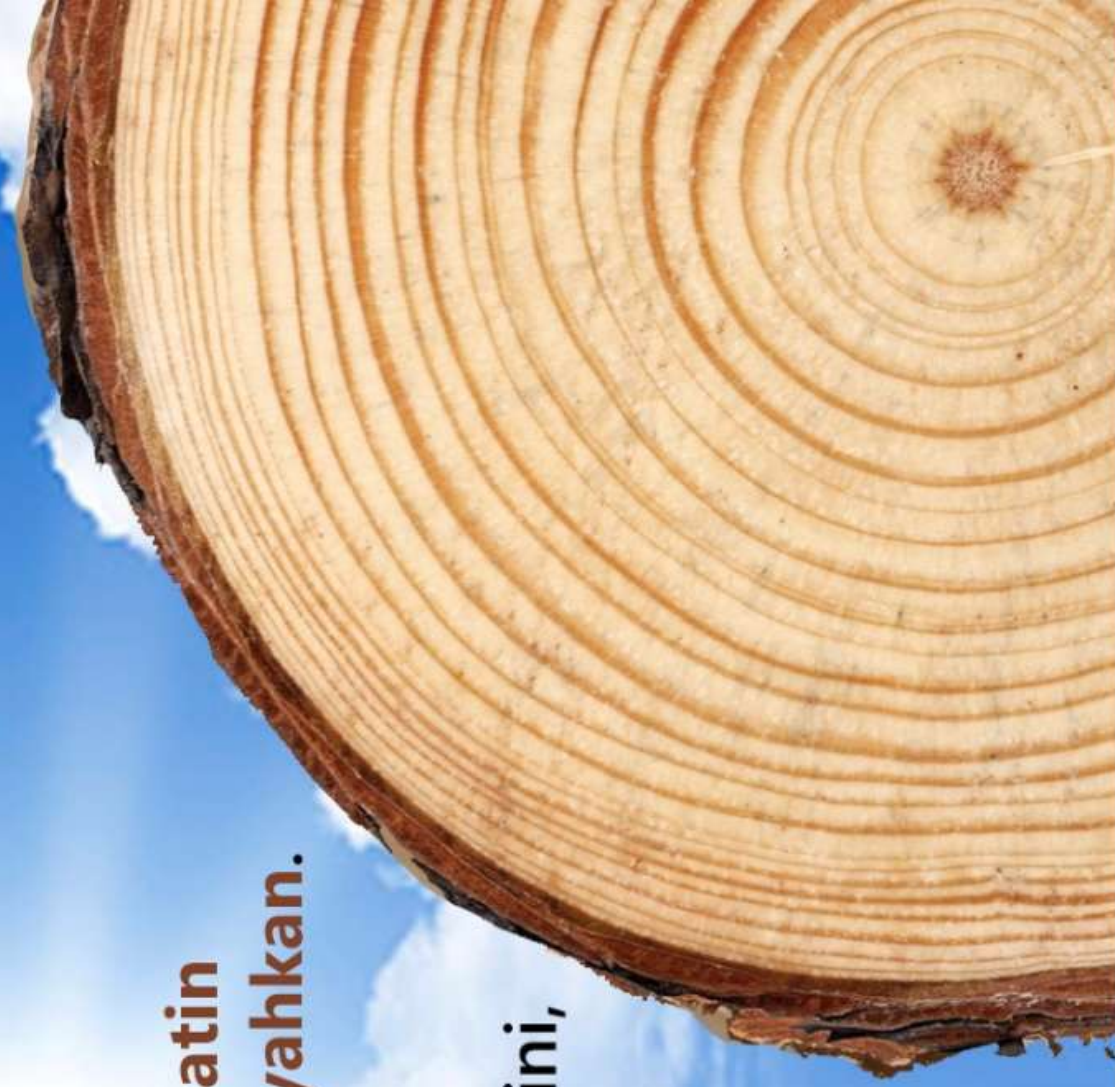
LUDDY, VINCENI

Kehidupan suci ini,
bukan demi perolehan, penghormatan,
ataupun ketenaran sebagai manfaatnya;
bukan demi pencapaian kebajikan,
keheningan, ataupun pengetahuan
dan wawasan sebagai manfaatnya.

Namun, demi
keterbebasan batin
yang tak tergoyahkan.

Inilah tujuan
kehidupan suci ini,
inti kayunya,
dan akhirnya.

Majjhima Nikāya 29



Di hutan, di kaki pohon,
atau di pondok kosong,
engkau bisa menyebut **BUDDHA**,
tiada ketakutan akan muncul padamu.

Namun jika engkau tak bisa menyebut Buddha,
yang terbaik di dunia, sang banteng manusia,
engkau bisa menyebut **DHAMMA**,
yang membebaskan, yang dibabarkan dengan baik.

Namun jika engkau tak bisa menyebut Dhamma,
yang membebaskan, yang dibabarkan dengan baik,
engkau bisa menyebut **SAṄGHA**,
ladang jasa yang tiada tara.

Bagi mereka yang menyebut
BUDDHA DHAMMA SAṄGHA
tidak akan muncul
ketakutan, kegentaran, atau kengerian.

Sam̐yutta Nikāya 11.3





NIAT BAJIK

- Bukan untuk buang sial
- Memberi keselamatan (abhaya-dāna)



KIAT BIJAK

- Jangan beli di penjual yang meningkatkan penangkapan/pembiakan
- Lepas di habitat yang aman bagi hewan itu, hewan lain, lingkungan

- Pastikan sehat & mandiri makan

• Alternatif:

- kurangi makan daging
- donasi panti hewan
- adopsi hewan
- tolong hewan sakit
- bantu edukasi hak asasi hewan



Kalian mungkin mengira,
aku bicara seperti ini
karena demi cari umat.
Jangan mengira seperti itu,
biarlah gurumu tetap gurumu.
Aku tidak bicara demi itu.

Ada hal-hal buruk
yang jika kamu lakukan
akan membawa penderitaan.
**Aku mengajar demi
kamu meninggalkan
hal-hal buruk itu.**



Bodhisattwa selalu sibuk melakukan sesuatu demi makhluk lain, kadang menyebar ke seluruh penjuru semesta, kadang muncul di jalur kehidupan ini atau itu, kadang menangkal yang jahat, kadang memuja dan memberi persembahan kepada para Buddha masa lalu, masa kini, dan masa depan. Dan dalam segala kiprah ini, ia senantiasa tenang sempurna, ia pergi ke mana pun dengan mudah dan serta merta, tiada yang bisa menghalangi sepek terjangnya sebagai penyelamat dunia.

Gaṇḍavyūha Sūtra





**Apa pun yang kau pikirkan,
itu akan lain jadinya.**

**Yena yena hi maññanti
tato taṃ hoti aññathā.**

Buddha, Sutta Nipāta 3.12





Aku bertekad menjadi:

**obat bagi yang sakit,
makanan bagi yang kelaparan,
harta bagi yang kekurangan,
pelindung bagi yang takut,
pemandu bagi yang tersesat,
bahtera bagi yang menyeberang,
pelita bagi yang dalam gulita,
pembaringan bagi yang letih,
pelayan bagi yang perlu dilayani.**

Bodhisattvacharyāvatāra III: 7,8,9,17,18



Mahānāma: Kadang saya berpapasan dengan gajah, kuda, kereta, gerobak, atau orang yang liar. Pada saat seperti itu, kesadaran saya kepada Bhagavā, Dhamma, dan Saṅgha jadi hilang. Terpikir oleh saya, “Jika saya mati saat ini, di mana saya akan terlahir lagi?”

Buddha: Jangan takut!
Kematianmu tidak akan buruk. Bagi orang yang batinnya sudah lama terpenuhi dengan keyakinan, kesusilaan, pembelajaran, kedermawanan, dan kebijaksanaan, ketika tubuhnya hancur terurai, batinnya akan bangkit, menuju alam yang lebih tinggi.

Jangan takut!



Jika kau punya sedikit, berilah sedikit.
Jika kau punya sedang, berilah sedang.
Jika kau punya banyak, berilah banyak.
Tidaklah benar tidak memberi sama sekali.
 Kukatakan kepadamu.
Bagilah hartamu, pakailah hartamu.
Tapakilah jalan orang-orang mulia.
Ia yang makan untuk dirinya saja,
tidaklah makan dengan bahagia.

~Jātaka 535



Tidak melakukan segala kejahatan,
meningkatkan kebajikan,
memurnikan batin sendiri,
inilah ajaran para Buddha.

sabbapāpassa akaraṇaṃ
kusalassa upasampadā
sacitta pariyodapanaṃ
etaṃ buddhāna sāsanaṃ

Dhammapada 183

Arti Kata:

sabba: segala
pāpassa: kejahatan
a: tidak
karaṇaṃ: melakukan
kusalassa: kebajikan
upasampadā: meningkatkan

sa: sendiri
citta: batin
pariyodapanaṃ: memurnikan
etaṃ: inilah
buddhāna: para Buddha
sāsanaṃ: ajaran





Kehidupanku tidaklah pasti.
Kematianku adalah pasti.
Aku pasti akan mati.
Kematian akan menjadi
akhir hidupku.

**HIDUP ITU TAK PASTI.
MATI ITU PASTI.**

Buddha Gotama

Dhammapada Atthakathā 174



TEMAN SEMU

1. PENGAMBIL

Milikmu jadi miliknya.
Memberi sedikit berharap banyak.
Menurut karena takut saja.
Bergaul demi keuntungan sendiri.

2. PEMBUAL

Omong hebat yang sudah lewat.
Omong hebat yang belum tiba.
Penuh basa-basi kosong.
Bilang susah jika harus kerja.

3. PENYANJUNG

Menyetujui perbuatan burukmu.
Tak menyetujui perbuatan baikmu.
Memujimu di depan.
Mencelamu di belakang.

4. PERUSAK

Menemani minum minuman keras.
Menemani kelyuran malam.
Menemani ke tempat hiburan.
Menemani berjudi.

TEMAN SEJATI

1. PENOLONG

Menjaga bila kamu lengah.
Menjaga hartamu bila kamu lengah.
Melindungi saat bahaya.
Memasokmu saat butuh.

2. PENDAMPING

Memberi tahu rahasianya kepadamu
Menjaga rahasiamu.
Tak meninggalkanmu kala susah.
Mengorbankan hidupnya demimu.

3. PENASIHAT

Mencegahmu berbuat buruk.
Mendukungmu berbuat baik.
Mengajarimu yang kamu tak tahu.
Menunjukkan jalan ke surga.

4. PENYAYANG

Tak gembira atas kemalanganmu.
Gembira atas keberuntunganmu.
Menghentikan ia yang mencelamu.
Menghargai ia yang memujimu.



1. Kotoran batin
Kilesa Māra
2. Kematian
Maccu Māra
3. Gugus kelekatan
Khandha Māra
4. Bentuk pikiran
Abhisāṅkhāra Māra
5. Dewa jahat
Devaputta Māra





Life is Dear to All

Kehidupan itu berharga bagi semua.

Sabbesaṃ Jīvitam Piyaṃ

Dhammapada 130



1. Kurangi makan daging.

2. Jangan gunakan produk hewani.

3. Jangan sakiti hewan demi kesenangan.

4. Bantu kesejahteraan hewan.



Bhikkhu Bhaddiya sering mengucapkan,
"Aho sukhām. Aho sukhām."
(Ah bahagianya. Ah bahagianya.)
Teman-temannya menduga ia tak bahagia
dan teringat kehidupannya di istana.
Mereka melapor kepada Buddha.

Buddha menanyai Bhaddiya,
"Mengapa kamu sering mengucapkan,
'Aho sukhām. Aho sukhām.?'"

Bhaddiya menjawab,
"Dahulu, ketika jadi pangeran,
walau dijaga prajurit,
saya takut, resah, curiga.
Kini, walau hidup menyendiri,
saya tak takut, tak resah, tak curiga,
aman dengan batin yang mantap.
Itulah sebabnya saya sering mengucapkan
'Aho sukhām. Aho sukhām.'"

Buddha berkata,
"Ia yang batinnya tak bergolak,
ia tak takut, bahagia, dan tak berduka."

Udāna 2.10



Aku pasti menua,
aku tidak dapat
menghindari penuaan.

Aku pasti sakit,
aku tidak dapat
menghindari penyakit.

5 HAL UNTUK SERING DIRENUNGI

Aku pasti mati,
aku tidak dapat
menghindari
kematian.

Aku pasti
berubah
dan terpisah
dari semua yang
kusenangi dan
kusayangi.

Aku adalah
pemilik perbuatanku,
pewaris perbuatanku,
lahir dari perbuatanku,
terhubung pada perbuatanku,
terlindung oleh perbuatanku.

**Apa pun perbuatan yang kulakukan,
baik ataupun buruk, itulah yang akan kuwarisi.**

Upajjhatthana Sutta / Abhiñhapaccavekkhitabbathāna Sutta,
Aṅguttara Nikāya 5.57



SEBAB DUKA

lobha, dosa, moha
ketamakan
kebencian
kekeliruan

SAMŚĀRA

siklus
kehidupan



ARIYA ATTHAŅGIKA MAGGA

Jalan Ariya 8 Faktor

AKHIR DUKA

alobha, adosa, amoha
padamnya ketamakan
padamnya kebencian
padamnya kekeliruan

NIBBĀNA

kebahagiaan
tertinggi



Kaum Kālāma:

Banyak guru menjelaskan ajaran mereka, tapi mememehkan, menjelekkan, mencela ajaran lain. Kami bingung, mana yang benar dan mana yang salah.

Buddha:

Jangan percaya begitu saja pada yang sering didengar, tradisi, desas-desus, kumpulan naskah, asumsi, dogma, penalaran yang terasa benar, penerimaan setelah pertimbangan, yang tampak hebat, atau pemikiran 'ini guru kita'.

Jika kalian tahu hal ini buruk, salah, dicela para bijak, menimbulkan kerugian dan penderitaan, jauhi itu. Jika kalian tahu hal ini baik, benar, dipuji para bijak, menimbulkan kesejahteraan dan kebahagiaan, jalani itu.

Ketamakan, kebencian, kekeliruan adalah hal yang tak bermanfaat, salah, dicela para bijak, menimbulkan kerugian dan penderitaan.

Kālāma Sutta, Aṅguttara Nikāya 3.65



PAṬIPATTI

Dhamma tidak bisa ditembusi dengan teori saja, namun harus dijalani agar menjadi cara hidup sesuai Jalan Ariya Delapan Faktor.



AKSI



CARA HIDUP BUDDHIS

STUDI

PARIYATTI

Kita belajar Dhamma dengan mendengarkan penjelasan Dhamma, membaca naskah Dhamma, membahas Dhamma, dan mengamati orang yang menjalani Dhamma.

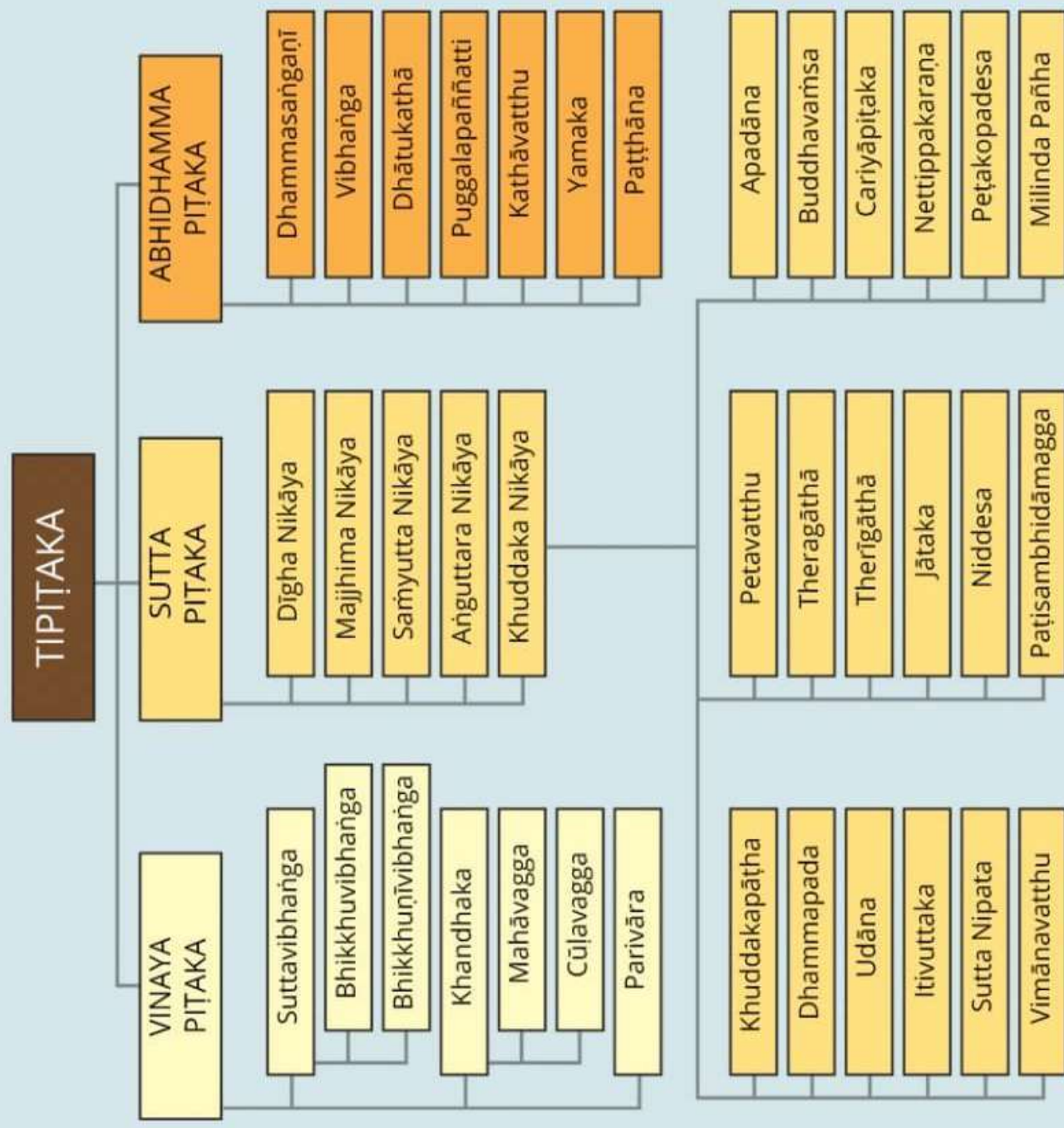
MEDITASI

PAṬIVEDHA

Meditasi ditujukan untuk membangun sifat kita menjadi tidak melekat, mengasihi, dan bijaksana. Meditasi juga membuat badan lebih sehat dan batin lebih kebal duka.



Tipitaka adalah kitab suci agama Buddha dalam bahasa Pāli. Ajaran Buddha dibabarkan di India Utara, ditemurunkan secara lisan, dan dituliskan di Sri Lanka pada 29 SM. Ajaran dituliskan di daun lontar dan disimpan dalam tiga keranjang, sehingga disebut Tipitaka (ti = tiga, piṭaka = keranjang).



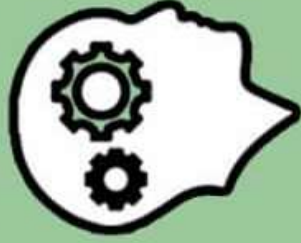
Sāleyyaka Sutta, Majjhima Nikāya 41

MELALUI**PERILAKU BURUK****TUBUH**

1. Membunuh
2. Mencuri
3. Berzina

UCAPAN

4. Berdusta
5. Memfitnah
6. Bicara menyakiti
7. Bicara tak berguna

PIKIRAN

8. Serakah
9. Membenci
10. Berpandangan salah



1. Memberi (dāna)
2. Mengendalikan diri (sīla)
3. Mengembangkan batin (bhāvanā)
4. Menghormati (apaciti)
5. Melayani (veyyāvacca)
6. Melimpahkan jasa (pattānuppadāna)
7. Bahagia atas jasa orang lain (abbhānumodana)
8. Mengajar Dhamma (dhammadesanā)
9. Belajar Dhamma (dhammasavaṇa)
10. Meluruskan pandangan (diṭṭhijukamma)

(Atthasālinī, 209)



“Makhluk” adalah paduan sementara
lima gugus (khandha).

Badan (rūpa)

wujud, tubuh, materi;
terdiri dari 4 unsur dasar
tanah/padat, air/cair,
api/suhu, udara/tekanan.

Perasaan (vedanā)

pengalaman sensasi menyenangkan,
tak menyenangkan, atau netral.

Pencerapan (saññā)

proses mengenali dan menandai,
contoh: mengenali bentuk,
warna, suara.

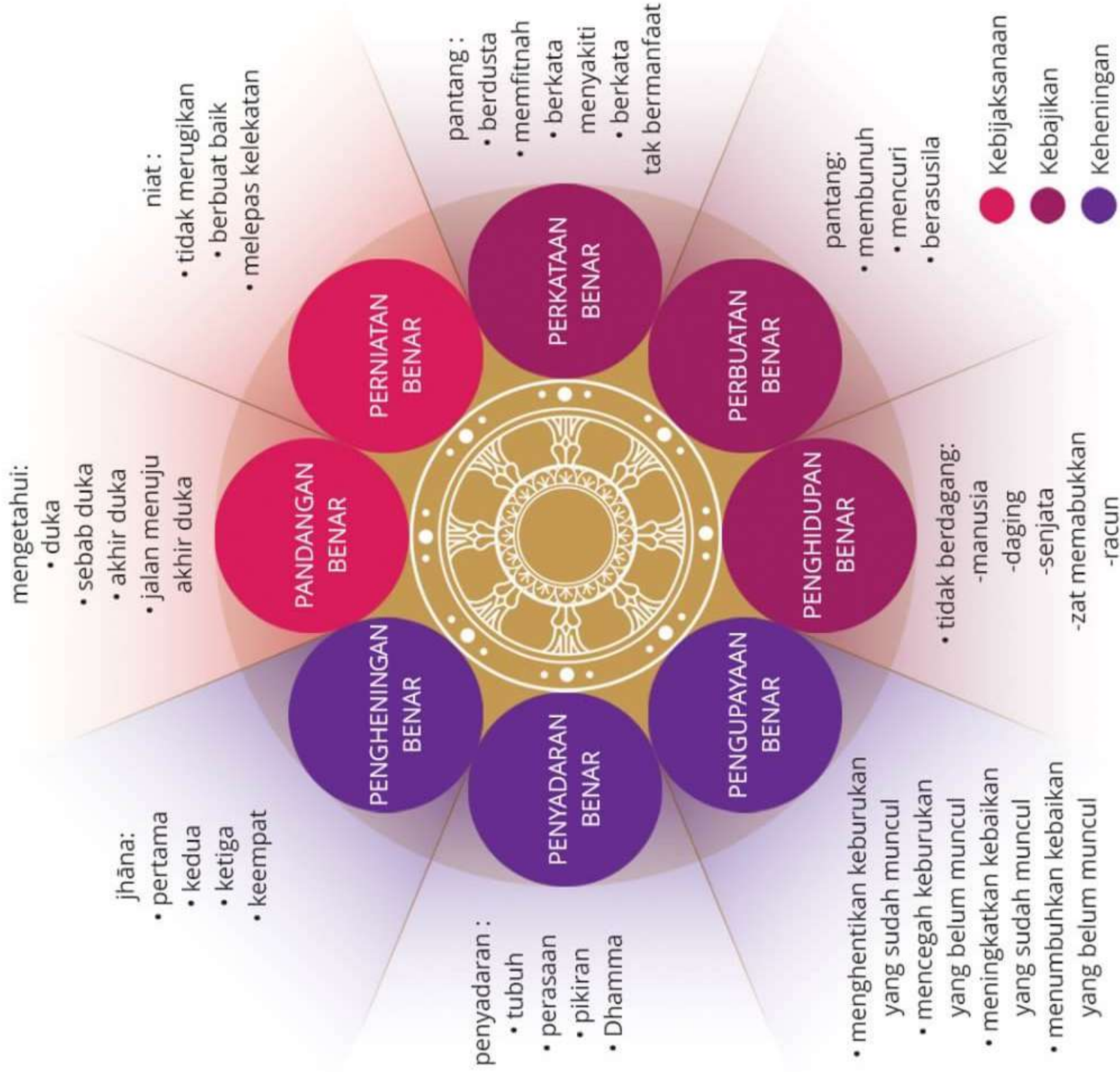
Pemikiran (saṅkhāra)

proses pembentukan,
hal yang tersusun,
kehendak, aktivitas karma, motif.

Kesadaran (viññāṇa)

penyadaran, pemilahan,
daya hidup, batin.







Couroupita guianensis atau "pohon meriam" ini adalah pohon yang disalah sangka oleh umat Buddha sebagai pohon sĀla.

Pohon asal Guyana ini didatangkan ke Sri Lanka pada tahun 1881, lalu ditanam di banyak vihara di Asia Tenggara.

Pohon sĀla yang benar adalah *Shorea robusta*.

Di bawah pohon sĀla kembar, Buddha Gotama lahir dan wafat.



"Ada tahap ketiga pengalaman religius ... yang akan saya sebut rasa religius kosmis. Rasa ini sangat sulit dijelaskan kepada siapa pun yang sama sekali tidak memilikinya, terutama karena di dalamnya tidak ada konsep Tuhan yang bersifat manusia.

Orang merasakan ketiadaan nafsu dan hasrat manusia, serta keluhuran dan tatanan menakjubkan yang tersibak sendiri di alam dan di ranah pikiran. Ia memandang keberadaan individu sebagai semacam penjara dan ingin mengalami semesta sebagai keutuhan bermakna esa."

"Buddhisme, khususnya seperti yang kita pelajari dari tulisan hebat Schopenhauer, mengandung unsur rasa religius kosmis yang jauh lebih kuat."

—Albert Einstein, The World as I See It, 1935



8 keadaan terus berputar di dunia,
dunia terus berputar di 8 keadaan.

UNTUNG**TENAR****DIPUJI****SUKA****RUGI****CEMAR****DICACI****DUKA**

Orang sadar dan bijak mengetahui ini,
melihat itu sebagai selalu berubah.

Keadaan menyenangkan tak memikat batinnya,
ia pun tak terpukul oleh keadaan tak menyenangkan.

Paṭhamalokadhama Sutta, Aṅguttara Nikāya 8.5



Jangan-jangan mereka tidak kepingin bahagia,
karena mereka mau-maunya
begitu melekat pada kesulitan.



AJAHN BRAHM

Si Cacing
dan Cerita
Kesayangannya.



Aku menjalani aturan latihan memantang:

1. Membunuh makhluk hidup.
2. Mengambil yang tak diberikan.
3. Berhubungan intim.
4. Berkata dusta.
5. Arak, tuak, zat memabukkan,
yang menyebabkan kelengahan.¹
6. Makan tidak pada waktunya.¹
7. Menari, menyanyi,
mendengarkan musik,
dan menonton hiburan,
serta mengenakan untaian,
wewangian, olesan, perhiasan,
dan riasan.
8. Alas tidur yang tinggi atau mewah.

“Jika uposatha² para suciwan ini dijalani,
akan membawa pahala besar dan manfaat besar,
kejayaan besar dan kegemilangan besar.”

—Buddha, Muluposatha Sutta, AN 3.70

¹: selewat tengah hari sampai fajar berikutnya

²: pelaksanaan 8 sila, tanggal 1, 8, 15, 23 penanggalan wulan



Pancarkan pemikiran penuh
**KASIH SAYANG, WELAS ASIH,
IKUT BAHAGIA, KETAKGOYAHAN,**
ke arah satu, dua, tiga, empat,
ke atas, ke bawah, menyilang,
ke mana pun, ke sekitar, ke seluruh dunia,
melimpah, meluas, tanpa batas,
tanpa permusuhan, tanpa niat buruk.

~Dīgha Nikāya 13



Semoga semua baik adanya.
Semoga semua tidak menderita.
Semoga semua ikut bahagia.
Semoga semua menjaga diri.



SIFAT**BELUM MUNCUL****SUDAH MUNCUL****KEBURUKAN****CEGAH****TINGGALKAN****KEBAIKAN****TUMBUHKAN****LANJUTKAN**

Sungai Gangga miring, landai, dan condong ke timur.
Begitu pula ia yang mengembangkan dan memupuk
EMPAT PENGERAHAN BENAR
miring, landai, dan condong ke Nibbāna.

Samyutta Nikāya 49





TAHUKAH? ANDA

Wihara Gantung

Wihara Xuankong dibangun menempel dengan tebing setinggi 75 m di Hengshan, Provinsi Shanxi.

Selain Gua Yungang, Wihara Gantung yang disokong ratusan kayu perancah yang dimasukkan dalam lubang pasak di tebing ini dibangun 1.500 tahun silam

TOURISTS
on this planet
with
limited visa.

**ENJOY
YOUR
TRIP!**



Semoga dalam pelbagai cara
aku menjadi

SUMBER KEHIDUPAN

bagi semua makhluk
di segenap semesta
sampai mereka terbebaskan!

Shantideva, India, abad 8
Bodhicaryāvatāra III:21



KENAPA GALAU?

**Karena anggap:
diri adalah AKU,
AKU punya diri,
diri dalam AKU,
AKU dalam diri.**

Buddha, SN 22.7



TO LIVE IS TO LEARN

I have laughed.

I have cried.

But most important is,

I have learned.





**OVER
THINKING
KILLS
YOUR
HAPPINESS**

bukanlah WAKTU,
tetapi **CINTA.**



**membuatmu SAKIT,
berarti cintamu padanya
BUKAN CINTA SEJATI.**



SUKSES adalah...

**gak nyusahin,
enak makan,
nyenyak tidur.**



MENYIA-NYIAKAN HIDUP



**DI SITU KADANG
SAYA MERASA SEDIH**

**WELCOME TO
THE WORLD!
This is
NOT HEAVEN!**

Ajahn Brahm



Orang yang
menikmati kekayaannya
tanpa berbagi,
ibarat menggali
kuburnya sendiri.

Buddha, Sn 102





HIDUP kita
lebih berharga
daripada

MEMBERILAH

bukan karena kita berlebih,
namun karena kita menjadikan
memberi sebagai

TUJUAN
HIDUP



I eat to enable
the practice of
the HOLY LIFE.

Buddha, MN 53



Seyakin apa pun kamu,

PENDAPATMU

belum tentu
mewakili

KEBENARAN.



hasil memberi, mereka
TAK AKAN MAKAN
TANPA MEMBERI
terlebih dahulu.

Buddha, Itivuttaka 26





**Kalau Pencerahan
tidak mungkin dicapai,
Buddha tidak akan
repot-repot mengajar.**



SADAR
SETIAP
SAMA

Semoga
setiap
orang
senang
berbuat
baik.

~Milarepa,
Yeshe Tsogyal



ORANG YANG
MENJATUHKAN
ORANG LAIN,
IA MENJATUHKAN
DIRINYA SENDIRI

LEBUH DALAM



Bagai lebah
memperoleh madu
tanpa merusak
warna dan wangi bunga.
Ia yang memperoleh harta
dengan cara yang tak merugikan.
kekayaan akan menjulang baginya.



KARMA
cafe

NO MENU

You will get served
what you deserved.

#weeklywisdom

**"Cinta tidak pernah
meminta,**

**cinta selalu
memberi."**

-Mahatma Gandhi





BUDDHOHANG BODHAYISSAMI

Aku ingin menjadi Buddha
dan semoga yang lain
tercerahkan.

AKU BERUBAH



DUNIA BERUBAH

4 KEBENARAN TAMULIA

1. Duka
2. Sebab Duka
3. Akhir Duka
4. Jalan Menuju Akhir Duka

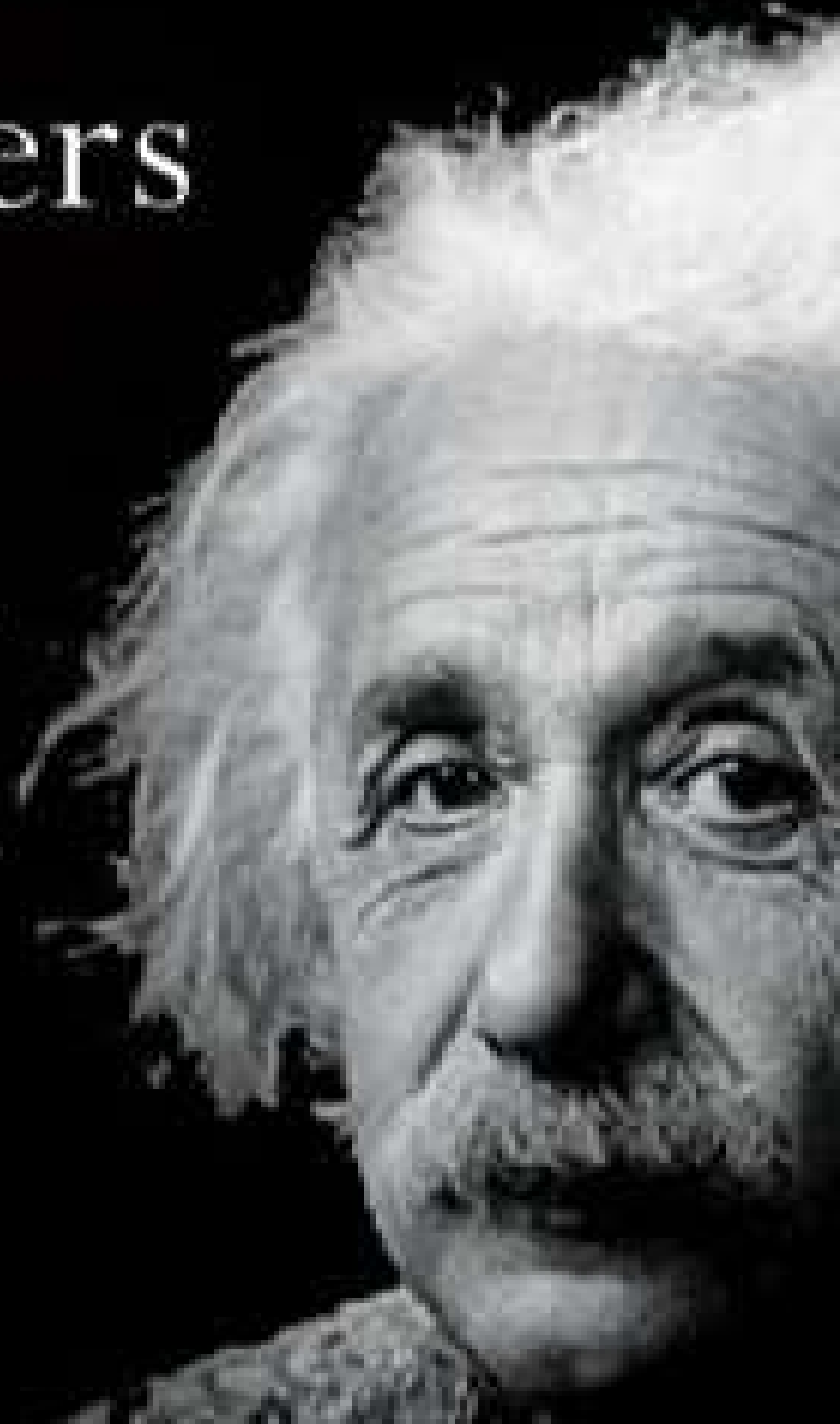
Buddha, SN 56.11

Semua
Pasti
Berlalu



Only a life
lived for others
is a life
worth living.

Albert Einstein

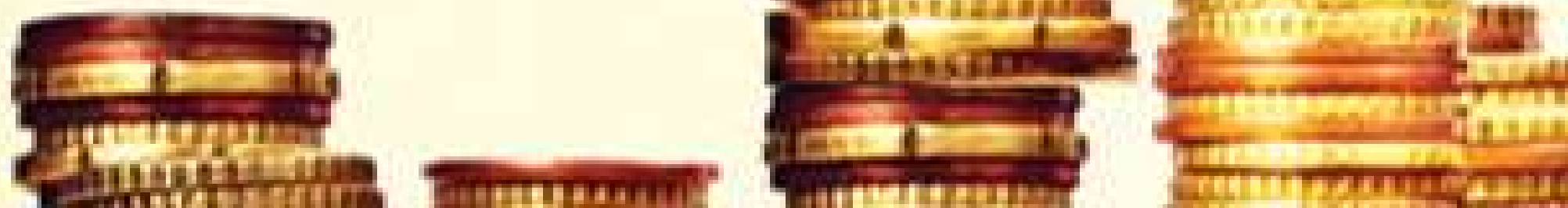




may all beings
BE FREE
from suffering

Karena ia bederma
dengan murah hati,
di mana pun
hasil derma itu matang,
ia menjadi kaya
dan makmur

Buddha, AN iii, 173



Buddham
Dhammam
Saṅgham
Saranam Gacchami



Inti Ajaran Buddha

Semua itu
muncul karena sebab.
Tathāgata menyatakan
Sebab dan Akhir
semua itu.

•)

Kadang...

sukacitamu adalah
sumber senyummu.

Namun kadang...

senyummu bisa menjadi
sumber sukacitamu.

Thir. M. U. U. U.

Hutang uang
bisa dilunasi.

RIP

Hutang budi
dibawa mati.

Jangan minta orang lain
untuk berubah.

Kamu, berubahlah dulu!



SEBELUM,
SELAMA,
SETELAH
memberi,
adalah orang
yang mulia.

Buddha, AN iii, 336

LIFE IS DEAR TO ALL.

sabbesaṃ jīvitāṃ piyaṃ

kehidupan itu berharga bagi semua

LIVE. AND LET LIVE.

Buddha, Dhammapada 130

Baik dahulu
maupun kini,
Aku hanya
membabarkan
DUKA dan
AKHIR DUKA.

Buddha, SN 22.86

mengecam, menceca, mengeluh.

Hanya sedikit orang
yang punya kendali untuk
memaklumi dan memaafkan.



Santailah...

**TIDAK ADA YANG
KELUAR DARI HIDUP INI
HIDUP-HIDUP**



Bhavatu Sabba Maṅgalaṃ

*Semoga
Segala Berkah
Terjadi*



The image features three heart-shaped leaves arranged in a row at the top. The left leaf is light brown and contains the text 'NO EVIL'. The middle leaf is a darker brown and contains the text 'MORE GOOD'. The right leaf is a dark reddish-brown and contains the text 'PURE HEART'. Below these leaves, centered on a blurred green background, is the text 'this is the teaching of all Buddhas.' in a white, handwritten-style font. At the bottom center, the text 'D 183' is written in a smaller, white, sans-serif font.

NO
EVIL

MORE
GOOD

PURE
HEART

this is
the teaching
of all Buddhas.

D 183

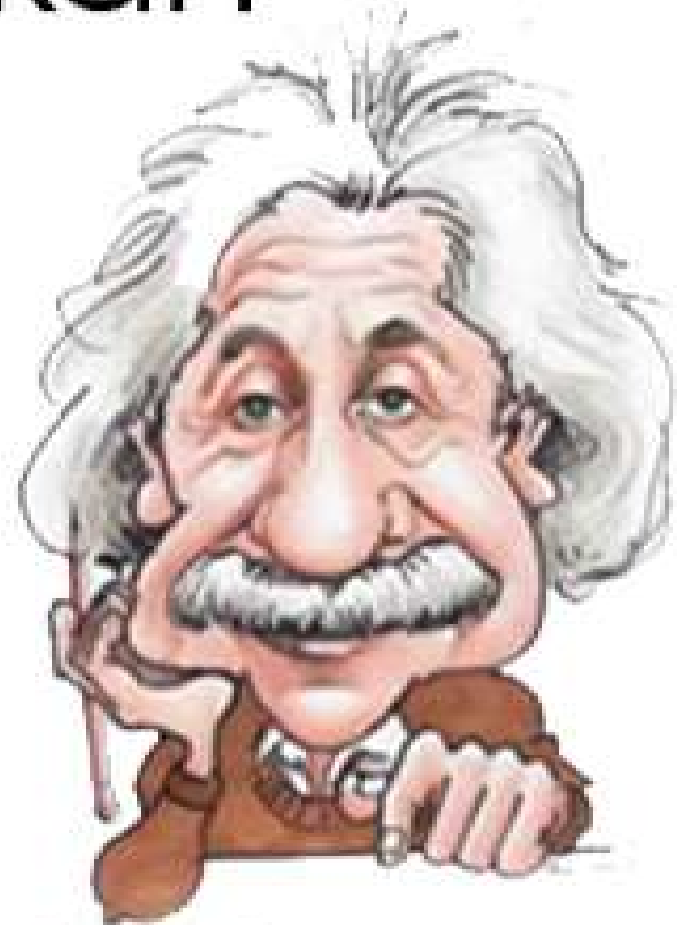
I



MEDITATION

Orang GENIUS
menyederhanakan
hal yang rumit.

Orang IDIOT
merumitkan
hal yang sederhana.



Bagaimana seorang ibu,
sepanjang hayat
melindungi
satu putranya,
demikianlah terhadap
semua makhluk,
kembangkan
pikiran tanpa batas,
dengan cinta
ke segenap semesta.



Live



&

Let Live



yang tidak memerlukan
liburan dan hiburan
sebagai pelarian.



**Life is HARD.
It is harder
if you are STUPID.**

John Wayne



do it **WITH LOVE**
or never do it at all.

Mohandas Karamchand Gandhi





**AWARE
EVERYWHERE**


*Awareness, I declare,
is useful everywhere.*

*Jadilah
Berkaah*
bagi sesama





Jangan sampai
sikap negatif
orang lain
memengaruhi
kebahagiaanmu.

A silhouette of a hand holding a small plant against a sunset background. The sky is filled with warm colors of orange, yellow, and green, with a bright light source on the left. The foreground shows dark, rolling hills.

Kebijaksanaan tumbuh
sebanding dengan
penyadaran kita
akan kebodohan kita.

Jangan-jangan
MARAH ITU
MENYENANGKAN
karena kita terus
mau mengulanginya!



Jika kau pikir
kau ini **pintar**,
mengapa kau
tidak **bahagia**?



3 SIFAT KEHIDUPAN

TAK
TETAP

TAK
MEMUASKAN

TAK ADA
INTI DIRI

Buddha,
D 277-279

Jangan pernah ragukan
bahwa **sekelompok kecil** orang
yang penuh pemikiran dan tekad
bisa mengubah dunia!


Margaret Mead



Kiat Bahagia no.1/3:

**MENERIMA
PERUBAHAN**



A photograph of a sandy beach with gentle waves in the background. The sand is a warm, golden-brown color, and the water is a soft blue. In the lower right foreground, there is a single, clear footprint in the sand, casting a shadow to the right. The text is overlaid on the left side of the image in a white, sans-serif font.

Hidup hanya nyata
pada saat kini.

Jika Anda terus lari
dari saat kini,
Anda tidak betul-betul
menjalani **hidup**.

Thich Nhat Hanh

Kiat Bahagia no.2/3:

**JANGAN
KETERLALUAN**



MASALAH.

Jika bisa diatasi,

KENAPA KHAWATIR?

Jika tak bisa diatasi,

KENAPA KHAWATIR?

Dalai Lama XIV





Kiat Bahagia no.3/3:

KIKIS KEAKHLIAN

BUAT APA SUSAH?

SUSAH ITU

TAK ADA GUNANYA.



A close-up photograph of a hand holding a bright red, textured heart. The heart is the central focus, and the text 'DARE TO LIVE' and 'DARE TO GIVE' is printed in white, bold, sans-serif capital letters across its center. The background is a plain, light color, making the red heart stand out. The lighting is soft, highlighting the texture of the heart and the skin of the hand.

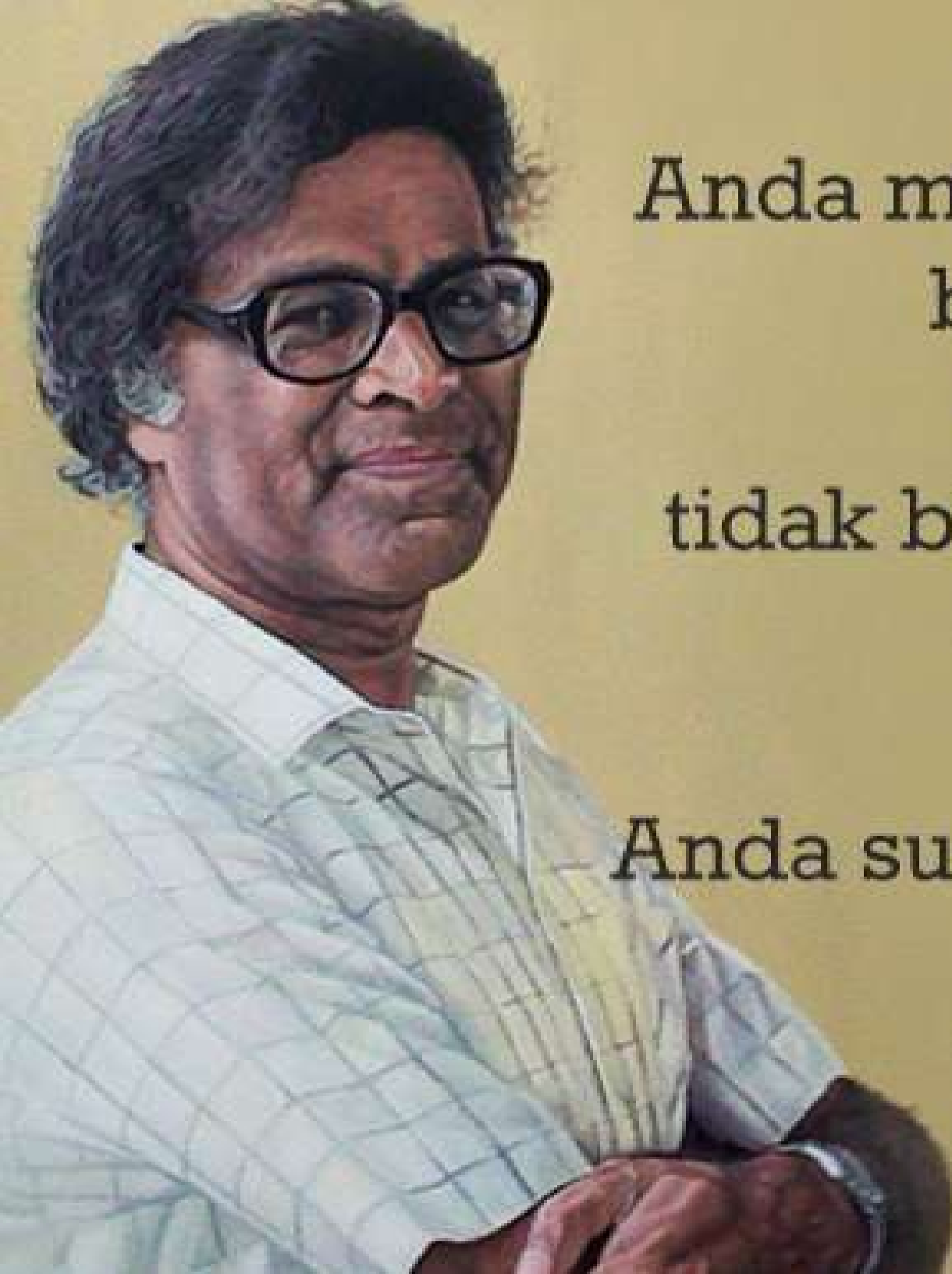
DARE TO LIVE
DARE TO GIVE

LIFE SHOULD BE
GREAT,
RATHER THAN
LONG.





Murah Hati
Baik Hati
Rendah Hati



Tatkala hari ini
Anda mulai menyadari
bahwa ternyata
kemarin Anda
tidak bijak-bijak amat,
itu artinya...
hari ini
Anda sudah lebih bijak.

Anthony de Mello



Sungguh sulit
menemukan satu makhluk saja
yang belum pernah menjadi ibumu
pada suatu waktu di masa silam.

Who wants to
REST IN PEACE
should
LIVE IN PEACE



TOO SHORT!
Don't waste it
by being
UNHAPPY!

